

Antti Viinikka & Niko Kuusela

**Liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntakäyttäytymiseen Kunnossa työelämään -hankkeen asiakkailla**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala  
Liikunta ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Syksy 2013

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Kuusela Niko & Antti Viinikka	
Työn nimi Liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntakäyttämiseen Kunnossa työelämään – hankkeen asiakkaila	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta Lapset ja nuoret	Ohjaaja(t) Anne Karhu ja Aleksi Nyström  Toimeksiantaja Kainuun Liikunta ry
Aika Syksy 2013	Sivumäärä ja liitteet 65+12
<p>Opinnäytetyön aihe on liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntakäyttämiseen Kunnossa työelämään -hankkeen asiakkaila. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kainuun Liikunta ry. Taustalla on Kunnossa työelämään -hankkeen hankesuunnitelma, jossa mainitaan sosioekonomisten terveyserojen kaventamisen tarpeesta. Muiden tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että lukiolaiset liikkuvat enemmän kuin ammattikoululaiset. Tämän vuoksi liikuntaneuvontamallin laatiminen ammattikoululaisille on tarpeellista. Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa Kainuun Liikunta ry:lle Kainuun ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttämisestä liikuntaneuvontamallin avulla. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa liikuntaneuvontamallin toimivuutta Kainuun ammattiopiston kahden lähihoitaja- ja yhden turvallisuusalan ryhmän antamien vastausten avulla.</p> <p>Päätutkimusongelmia ovat, miten Kajaanissa toteutettu liikuntaneuvonta on vaikuttanut Kunnossa työelämään -hankkeen asiakkaiden liikuntakäyttämiseen, onko opiskelijoiden liikkumismotivaatiossa tapahtunut muutoksia, minkälaiseksi opiskelijat ovat kokeneet liikuntaneuvontaprosessin ja miten suunniteltu liikuntaneuvontamalli on toiminut kohderyhmäläisten mielestä.</p> <p>Tuloksista selviää, että kohderyhmäläisten liikuntakäyttämisyksessä ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Kohderyhmäläisten ajattelutasolla on tapahtunut positiivisia muutoksia liikkumista kohtaan ja liikkumismotivaatio on parantunut. Tärkeimmät liikkumismotiivit ovat kunnon ylläpitäminen, liikkumisesta nauttiminen, liikkumisen antama hyvinolon tunne ja liikkumisen näkeminen terveyttä edistävänä tekijänä. Liikuntaneuvontamallin käytettyjä työmenetelmiä pidetään tyydyttävänä ja koko prosessi kohderyhmäläisten mielestä on tyydyttävä.</p> <p>Jatkotutkimusaiheita ovat liikuntaneuvontamallin työmenetelmien kehittäminen vielä paremmaksi kohderyhmäläisille pitemmän ja monipuolisemman ajanjakson avulla. Liikuntaneuvontamallin kehittäminen ainoastaan matalan kynnyksen liikuntaneuvonnan kriteerien täyttävälle kohderyhmäläisille voisi olla myös yksi jatkotutkimusaiheista.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Liikuntakäyttämisen, liikuntaneuvonta
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Thesus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and leisure management
Author(s) Kuusela Niko & Viinikka Antti	
Title Effectiveness of Physical Activity Counseling on Physical Activity Behavior among Vocational School Students	
Optional Professional Studies Health promoting Physical Activity Children and adolescents	Instructor(s) Anne Karhu and Aleksi Nyström
	Commissioned by Kainuun Liikunta ra
Date Autumn 2013	Total Number of Pages and Appendices 65+12
<p>The topic of this thesis is the effectiveness of a physical activity (PA) counselling model on physical activity behavior among 1<sup>st</sup>-year vocational school students who are the target group of the Fit for Working Life project. This thesis was commissioned by <i>Kainuun Liikunta ra</i>, the regional branch of the Finnish Sports Federation. The project plan for the Fit for Working Life project states that there is a need to narrow the socioeconomic health differences within the target group of the project. Previous research shows that secondary school students are physically more active than vocational school students. Therefore, designing a PA counselling model for the target group is necessary. The objective of this thesis was to provide the commissioner with information on physical activity behavior of 1<sup>st</sup>-year vocational school students with the help of a PA counseling model. The purpose of this thesis was to study the functionality of the PA counseling model.</p> <p>This thesis had four primary research problems. The first problem focused on how PA counselling given in Kajaani had affected the physical activity behavior of the target group of the Fit for Working Life project. The second problem was to find out if there had been any changes in students' motivation towards PA. The third problem was to study how the students had experienced the physical activity counselling process, and the fourth problem was to clarify how the planned PA counselling model had succeeded in the opinion of the target group.</p> <p>The results indicated that there had not been any significant changes in the students' physical activity behavior. However, motivation towards PA had increased. The results also revealed that the most important motivations for PA were maintaining physical fitness, enjoying exercise, good feeling and health promotion. The methods used in this thesis and in the whole counselling process were assessed as satisfactory.</p> <p>In the future it would be useful to extend the period of the PA counselling to meet the needs of the target group or to develop a low-threshold PA counselling model.</p>	
Language of Thesis      Finnish	
Keywords	Physical activity behavior, physical exercise guidance
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

*"Kaikki on vain siten kuin me sen ajattellemme." -Marcus Aurelius*

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	3
2.1 Liikuntakäyttämisen muuttuminen	4
2.2 Minäkäsitys	6
2.3 Koettu pätevyys	6
2.4 Liikuntamotivaatio	7
2.5 Liikuntainterventioiden lähestymistavat	7
3 TERVEYSNEUVONTA	10
3.1 Liikuntaneuvonta	11
3.2 Ravitsemusneuvonta	12
3.3 Leponeuvonta	13
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	15
4.2 Viitekehys ja tutkimusote	16
4.3 Mittarin kuvaus, aineistonkeruu ja aineistonkäsittely	17
4.4 Kohderyhmän kuvaus	21
4.5 Liikuntaneuvontaprosessin kuvaus	23
4.5.1 Alkuinfo ja kehonkoostumusmittaus	24
4.5.2 Alkukysely ja ryhmiin jakaminen	25
4.5.3 Virittävän työskentelyn tunti	26
4.5.4 Henkilökohtainen liikuntaneuvonta	26
4.5.5 Pienryhmäkeskustelut	27
4.5.6 Loppukysely ja kehonkoostumusmittaukset	28
4.5.7 Kehittämistehtävä	28
5 TULOKSET	29
5.1 Liikuntakäyttämisen muutokset	29
5.2 Liikkumismotiivien ja -motivaation muutokset	33
5.3 Kokemukset liikuntaneuvontamallin työmenetelmistä ja vaikutuksista	37
5.4 Liikuntaneuvontamallin työmenetelmät ja kokonaisuuden toimivuus	40

6 JOHTOPÄÄTÖKSET	42
6.1 Liikuntakäyttäytymisen muutokset	42
6.2 Liikuntaneuvonnan vaikutus	44
6.3 Tyytyväisyys käytettyihin työmenetelmiin ja liikuntaneuvontamallin toimivuus	45
6.4 Johtopäätösten yhteenveto	46
7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	47
8 POHDINTAA	52
9 LÄHTEET	60

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Liikuntakulttuuri kehittyy osana yhteiskuntaa. Teollistuneessa yhteiskunnassa syntyy yleinen liikuntavaje, koska ihmisten arkielämä ja työnteke eivät riitä tyydyttämään ihmisen liikkumisen tarvetta. Tietoyhteiskunnassa tarvitsemmekin liikuntakulttuuria torjumaan liikuntavajeen synnyttämiä ongelmia. Liikunta tarjoaa myös sosiaalisia kontakteja sekä tunne-elämyksiä, jotka lisäävät ihmisen hyvinvointia. Liikunnallisen kulttuurin edistäminen on merkittävä osa nyky-yhteiskunnan hyvinvointipolitiikkaa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 8.)

Opinnäytetyömme asiakkaat ovat nuoria opiskelijoita. Nuorten hyvinvoinnin tärkeyttä ei voi korostaa liikaa. Nuoret ovat tulevia aikuisia, jotka hyvinvoinnillaan vaikuttavat positiivisesti yhteiskunnan toimivuuteen. Opinnäytetyömme lähtökohtaolettamuksena on, että yhä useampi nuori on tänä päivänä fyysisesti passiivinen. Suomalaisista nuorista noin joka viides on täysin passiivinen (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 77). Varsinaista toimivaa liikuntaneuvontamallia ei ole löytynyt, jolla passiivisia nuoria saataisiin liikkumaan. Myös Toropainen on todennut, että liikuntaneuvonnan toteutumisesta tarvitaan lisää tietoa (2012). Opinnäytetyömme pyrkii konkreettisesti aktivoimaan nuoria liikkumaan, sekä antamaan lisätietoa opinnäytetyössä käytettävästä liikuntaneuvontamallista ja sen toimivuudesta nuorille.

Isossa-Britanniassa tehty tutkimus osoittaa, että terveydenhuollossa tehdyllä fyysisen aktiivisuuden edistämällä on positiivisia vaikutuksia liikuntakäyttäytymiseen. Asiakkaitten itsearvioinneista selviää, että intervention jälkeen joka kahdestoista osallistunut liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaan. (Orrow, Kinmonth, Sanderson, Sutton, 2012.) Positiivisia tuloksia on saatu myös Yhdysvalloissa, jossa liikuntaneuvonnan avulla 36 prosenttia kohderyhmäläisistä on aloittanut säännöllisen liikunnan (Miilunpalo 1989, 31).

Valitsimme aiheemme sen mukaan, että pääsimme vaikuttamaan ihmisten hyvinvointiin konkreettisesti. Opinnäytetyömme merkittävässä roolissa on liikuntaneuvonta, jolla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisten liikuntakäyttäytymiseen ja hyvinvointiin (Fogelholm ym. 2011, 187). Liikunnanohjaajan ammattialan perusteisiin, lähtökohtiin ja näkökulmaan kuuluu halu edistää terveyttä erilaisten asioiden avulla, joiden oletetaan lisäävän ihmisten hyvinvointia sekä välttämään heitä sairauksilta (Liikunnanohjaajakoulutus 2012).

Toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ry, joka on maakunnallinen liikunnan ja urheilun kehittämis-, yhteistyö- ja palvelujärjestö. Toimeksiantaja haluaa tietää enemmän kajaanilaisten nuorten liikunta- ja terveystottumuksista. Opinnäytetyömme liittyy kiinteästi Kunnossa työelämään -hankesuunnitelmaan. Hanke toteutetaan vuosien 2012–2014 aikana.

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa Kainuun Liikunta ry:lle Kainuun ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä liikuntaneuvontamallin avulla. Opinnäytetyömme on osa Kunnossa työelämään -hankkeen arviointia. Yksi hankkeen tavoitteista on pyrkiä luomaan valtakunnallinen toimintamalli nuorten hyvinvointiohjaukseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa liikuntaneuvontamallin toimivuutta Kainuun ammattiopiston kahden lähihoitaja- ja yhden turvallisuusalan ryhmän antamien vastausten avulla. Oman ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyömme tavoitteena on kehittyä hyvinvoinnin- ja terveystieteen osa-alueilla, sekä liikunnan yhteiskuntaosaamisessa.

Opinnäytetyö kehittää tietämystämme suunnitella ja ohjata terveyttä sekä toimintakykyä edistävää liikuntaa, kuten myös toimimaan terveysvaikutusten asiantuntijana. Kykenemme myös muodostamaan omiin arvoihimme ja tietorakenteisiimme perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsitteiden liikunnanohjaajina. (Liikunnanohjaajakoulutus 2012.)



## 2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntakäyttäytyminen käsitteenä tarkoittaa liikunnan parissa tehtäviä valintoja ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tekijät voidaan karkeasti jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä tekijöitä ovat tarpeet, motivaatio sekä yksilön omat odotukset. Ulkoisia ovat mahdollisuudet, rajoitukset ja toisten ihmisten odotukset. Nämä yhdessä vaikuttavat yksilön tekemiin liikuntavalintoihin. (Vuori 2003, 12.)

Liikuntakäyttäytymistä käsitteenä voidaan jaotella muutamalla tavalla, mutta erityisesti nuorten terveystoiminnan kannalta on järkevää tarkastella sitä liikkujan liittyvien, liikkujan ja liikunnan ympäristöön liittyvien ja itse liikuntaan vaikuttavien tekijöiden avulla (Vuori 2003, 81). Vuori mainitsee tärkeitä aikuisille liikuntaan osallistumiseen vaikuttavia asioita, mutta myös asioita, jotka vaikuttavat erityisesti nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Näitä ovat muun muassa psyykkiset, kognitiiviset, emotionaaliset, sosiaaliset, kulttuuriset sekä fyysisen ympäristön tekijät. (2003, 83–85.)

Jokaiselle ihmiselle kehittyy omanlaisensa liikuntakäyttäytyminen. Terveyskunto on fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveystoiminta on kaikkea liikuntaa, jolla on tehokkaasti ja turvallisesti vaikutusta terveystoiminnan osa-alueisiin. Hyvä terveystoiminta sisältää muun muassa hyvän kestävyuden, lihasten voiman, kuin myös sopivan painon. Näihin kaikkiin ja moniin muihin terveystoiminnan osa-alueisiin voidaan vaikuttaa oikeanlaisella liikunnalla. (Fogelholm & Oja 2010, 73.) Tässä opinnäytetyössä pyritään vaikuttamaan liikuntakäyttäytymiseen siten, että nuorten liikkuminen olisi vähintään terveystoimintasuositusten mukaista.

Tässä luvussa on huomioitu nuorten ja aikuisten liikuntasuositukset, sillä kohderyhmäläisten joukossa on muutamia aikuisia ja juuri aikuisuuden kynnyksellä olevia. Tämän perusteella esittelemme opinnäytetyömme teoriaosuudessa molemmat terveystoimintasuositukset. Enemmistölle kohderyhmäläisistä on kuitenkin tärkeämpi nuorille suunnattu liikuntasuositus. Suositusten mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua tunnista puoleentoista tuntiin päivässä. Päivittäiseen liikkumiseen tulee sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja. Aerobisen liikkumisen lisäksi tulee myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa suorittaa kolme kertaa viikossa. Erilaiset kuntopiirit, lihaskuntoliikkeet, kuntosaliharjoittelu, jumppa ja aerobit ovat tähän hyviä liikuntamuotoja.

Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista, joka on sopeutettu nuoren ikään. Liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus vaikuttavat nuorilla myös suuresti motivaation. Monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa, jolloin nuori ei kyllästy liikuntaan. (Nuori Suomi 2008, 18, 21–23; Fogelholm 2008, 86.)



Kuvio 1. UKK-instituutin yhdessä Nuori Suomi ry:n kanssa laatima liikuntasuosituskortti nuorille.

Aikuisten tulee liikkua UKK-instituutin liikuntapiirakan liikuntasuosituksen mukaan viikossa kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai yksi tunti ja 15 minuuttia raskaasti. Liikkuminen voidaan jakaa myös useammalle kerralle ja jokaisen kerran tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Liikkumista suositellaan myös jaettavan vähintään kolmelle päivälle. Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa aikuisten tulee harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2011; Fogelholm & Oja 2009, 75.) Myös Käypä hoito -suositukset ovat lähestulkoon samanlaiset, mutta kyseinen suositus mainitsee liikunnan intensiteetin variaation eli reipasta ja raskasta liikuntaa voidaan yhdistää yhteiseksi liikuntatuokioksi (Käypä Hoito 2012).

## 2.1 Liikuntakäyttäytymisen muuttuminen

Liikuntakäyttäytymistä on selitetty useilla teorioilla, joista kuitenkin liikunnan parissa suosituin on transteoreettinen malli. Se on yhdistelmä useista teorioista. Suunnittelun toiminnan teoria, sosiaalisen kognitiivisen teoria ja liikuntatottumusten muodostumisen malli ovat muita

liikuntakäyttäytymistä selittäviä teorioita ja malleja. (Vuori 2005, 652.)

Suunnitellun toiminnan teoria mukaan ihmiset pystyvät tekemään käyttäytymiseensä liittyviä päätöksiä. Ihmiset odottavat käyttäytymisellään olevan tietynlaisia seuraamuksia ja he osaavat arvioida kuinka haluttua käyttäytymistä toteutetaan. (Vuori 2005, 652.) Sosiaalisen kognitiivisen teorian mukaan yksilöiden käyttäytyminen on tiedollista toimintaa eli käyttäytyminen on tarkoituksellista ja harkittua toimintaa (Vuori 2005, 652). Liikuntatottumusten muodostumisen mallissa yksilö alkaa harkita liikunnan toteuttamista ja tiedostaa liikunnasta syntyviä seurauksia. Jos yksilö toteaa aikomuksen myönteiseksi, on seuraava vaihe toteuttaa liikkumista. Liikunnan vastatessa odotuksia, liikuntaa suoritetaan myöhemminkin. (Vuori 2005, 654.)

Tässä opinnäytetyössä perehdytään enemmän transteoreettiseen malliin, koska kyseisen mallin avulla kykenimme helposti luokittelemaan kohderyhmäläiset liikuntaneuvonta-vaiheessa transteoreettisen mallin eri vaiheisiin. Transteoreettiseen malliin kuuluu yleisimmin viisi vaihetta. Esiharkintavaiheessa ihminen suhtautuu kielteisesti tai neutraalisti liikunnan aloittamiseen. (Vuori 2003, 72–73.) Liikuntaneuvonnalla ei ole vaikutusta sellaiseen henkilöön, joka suhtautuu välinpitämättömästi liikuntaan ja terveyteen (Nupponen & Suni 2010, 215). Seuraavaan vaiheeseen siirtymisessä voi auttaa henkilön saamat uudet tiedot terveydestä tai myönteiset liikuntakokemukset (Vuori 2003, 72–73). Harkintavaiheeseen päästyään henkilö harkitsee liikunnan aloittamista, mutta ei vielä osallistu liikuntaan. Henkilö tunnistaa tässä vaiheessa jo jossain määrin liikunnan hyötyjä ja tarpeellisuutta itselleen. Nupponen ja Suni toteavatkin muutosvalmiuden alkavan syntyä vasta, kun ihminen tunnistaa liikunta-asioissa jotakin itseään koskevaa. (2010, 215.) Valmisteluvaiheessa henkilöllä on jo hyvin vakava aikomus aloittaa liikunta. Tähän vaiheeseen voidaan lukea mukaan myös henkilöt, jotka jo liikkuvat, mutta tekevät sitä epäsäännöllisesti. Tässä vaiheessa mukaan voi astua myös liikuntaneuvonta, joka jatkuu prosessimaisesti seuraaviin vaiheisiin. Aloitteluvaiheessa henkilö on aloittanut liikunnan harrastamisen kuluneen kuuden kuukauden aikana. Henkilö etsii itsellensä sopivia liikuntamuotoja ja -tilanteita. Kuitenkin kokemuksen mukaan, suurin osa lopettaa säännöllisen liikunnan kuuden kuukauden kuluessa aloituksesta. Ylläpitovaiheessa henkilö on liikkunut säännöllisesti jo kuuden kuukauden ajan. Vaiheen aikana henkilöllä on aikomuksena jatkaa liikuntaa vakiintuneena tapana. Tämä ei kuitenkaan läheskään aina onnistu. (Vuori 2003, 73–74; Nupponen & Suni 2010, 215–218.)

Terveysliikunnassa liikunnan lopettaminen on enemmän sääntö, kuin poikkeus. Liikuntaan osallistuminen vaihtelee käytännön kokemuksen mukaan läpi elämän. Siispä terveysliikkujat siirtyvät muutosvaihemallissa myös aina eteen- tai taaksepäin. Katkoja voidaan kuitenkin ehkäistä neuvonnan avulla, sekä käsittelemällä niitä jälkeinpäin. Jokainen liikunnallisesti aktiivinen jakso kuitenkin lisää todennäköisyyttä, että seuraavalla aloituksella henkilö liikkuu edes muutaman kuukauden. (Nupponen & Suni 2010, 218; Vuori 2003, 74.)

## 2.2 Minäkäsitys

Minäkäsitys muovaa ihmisten toimintaa monella tavalla. Minäkäsitys eli minäkuva määritellään yksilön kokonaisnäkemykseksi itsestään, tai muuksi sellaiseksi vastaavaksi millaisena yksilö ajattelee itseään asenteilta, arvoilta, ulkonäöltä, ominaisuuksilta, taustalta ja tunteilta. (Leppilampi 2001.)

Salmela toteaa, että liikunnassa yhteys minäkäsitykseen ilmenee kahden tekijän avulla. Ensimmäinen tekijä on objektiiviset lähteet eli valokuvat, ennätykset, tulokset ja peilit, jotka vaikuttavat liikunnalliseen minäkuvaan. Toinen tekijä on subjektiiviset lähteet, mikä tarkoittaa yksilön sisäistettyjä kokemuksia toisten ihmisten reaktioista. Subjektiivisia lähteitä ovat muiden ihmisten reaktiot, vertailu muihin ihmisiin, erilaiset roolit ja malleihin henkilöityminen. Nämä ovat tärkeitä tekijöitä, sillä ympäristö vaikuttaa yksilöön ja tämä ilmenee yksilön alkaessa tarkkailla ympärillä olevien ihmisten reaktioita tekemisiinsä ja sanomisiinsa. (2006, 59–60.)

## 2.3 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys on yksi tärkeimmistä yksilöllisistä tekijöistä, joka vaikuttaa nuoren liikuntakäyttytymiseen sekä liikuntamotivaatioon. Koettu pätevyys jaetaan koettuun sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyYTEEN. Sarlinin mukaan koettu sosiaalinen pätevyys tarkoittaa yksilön omaa käsitystä omasta suosiostaan, asemastaan, käyttäytymisestään ja tärkeydestään niin kaveripiirissä, kuin liikuntaryhmässä. (1995, 24–25.)

Pätevyydellä tarkoitetaan, kuinka hyvin teemme annetun tehtävän. Koettu pätevyys on henkilökohtainen arvio omasta pätevyydestä, jota verrataan muihin ihmisiin ja aikaisempiin henkilökohtaisiin kokemuksiin. Koettu pätevyys lisääntyy, kun henkilökohtainen tavoite saavutetaan tai edistyy itselle tärkeässä tilanteessa. Esimerkiksi joku voi kokea itsensä päteväksi salibandyssä tai koripallossa, mutta epäpäteväksi luistelussa tai hiihdossa. Koettu pätevyys on suhteellinen kokemus yksilön omassa kokonaiskuvassa. (Gallau D.L 1996.)

## 2.4 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatio on yksi tärkeimmistä tekijöistä nuorten liikunnan aloittamisen ja jatkuvuuden kannalta. Motivaatio kuvataan nykyään jonkinlaisena ärsykkeenä, joka saa ihmiset tavoittelemaan joko omia, tietyn ryhmän tai yhteisön tavoitteita. Kyseiset ärsykkeet saavat yksilön paremmin myös sitoutumaan suorittamansa asian puolesta. (Liukkonen, Jaakola & Suvanto 2002, 14.) Motivaatio vaikuttaa kaikkiin toiminnan osa-alueisiin, joita ovat intensiteetti, pysyvyys, tehtävien valinta ja suorituksen laatu. Voimakkaan motivaation omaava henkilö on erityisen yritteliäs, sitoutunut toimintaan vahvasti, keskittyy paremmin ja suoriutuu saamistaan tehtävistä paremmin. (Liukkonen ym. 2002, 15.)

Motivaatioon vaikuttaa eniten kolme tekijää, jotka ovat autonomian, pätevyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Näitä kaikkia tulee tukea, jotta yksilön motivaatio nousee hyvälle tasolle. Autonomialla tarkoitetaan ihmisen kykyä päättää omia asioita. (Jaakola & Liukkonen 2002, 142.) Pätevyden tunteella tarkoitetaan käsitystä, joka henkilöllä on omista kyvyistään tietyllä elämän osa-alueella (Jaakola & Liukkonen 2002, 163). Yhteenkuuluvuuden tunne sisältää ihmisen sisäistä luontaista tarvetta kuulua johonkin sosiaaliseen ryhmään (Jaakola & Liukkonen 2002, 183).

## 2.5 Liikuntainterventioiden lähestymistavat

Yhdysvaltalainen Task Force on luonut systemaattisten katsausten pohjalta oppaan yhteisön ennaltaehkäisevien palvelujen kehittämiseen. Katsaukset käsittelevät lähestymistapoja, joilla pyritään vaikuttamaan ihmisten liikunta-aktiivisuuteen. (Kahn, Ramsey, Brownson, Heath,

Howze, Powell, Stone, Rajab, Corso & the Task Force on Community Preventive Services 2002, 2.) Task Force on itsenäinen ja liittovaltion sitoutumaton työryhmä, joka koostuu julkisen terveydenhuollon ja sairauksien ehkäisyn asiantuntijoista (Community Preventive Services Task Force Members, 2013). Oppaassa kerrotaan työryhmän käyttämistä linjauksista, sekä esitellään käsitteellinen viitekehys, jota hyödynnämme opinnäytetyössämme.

Työryhmän luoman oppaan menetelmiä käytettiin arvioimaan eri lähestymistapojen tehokkuutta fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Eri lähestymistapoja liikunnan lisäämiseksi olivat tiedollinen, sosiaalinen, ympäristöön ja toimintatapoihin liittyvä, sekä käyttäytymiseen vaikuttava tapa. Fyysisen aktiivisuuden ja aerobisen kapasiteetin muutoksia käytettiin lähestymistavan tehokkuuden arvioimiseen. Yhteensä työryhmä tutki seitsemän eri interventiojakson vaikutuksia liikuntakäyttäytymiseen. (Kahn ym. 2002, 1.)

Työryhmä oletti fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välillä olevan yhteyden olevan niin selkeä aikaisemman tutkimustiedon pohjalta, että ei keskittynyt siihen katsauksessaan. Sen sijaan ryhmä keskittyi interventioihin, jotka pyrkivät lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Työryhmän käyttämällä käsitteellisellä mallilla arvioitiin interventioiden tehokkuutta liikunta-aktiivisuuden kasvattamisessa. Työryhmän kuvio osoittaa, miten fyysinen aktiivisuus, useat fyysisen kunnon mittarit, sairastavuus ja kuolleisuus ovat keskenään yhteydessä. Tutkittavat interventiot jaettiin kolmeen eri ryhmään, sen mukaan mihin niiden katsottiin vaikuttavan. Tiedon jakamiseen keskittyvissä tutkimuksissa pyritään vaikuttamaan yhteisöjen ajatuksiin ja asenteisiin. Käyttäytymiseen ja sosiaaliseen lähestymistapaan vaikuttavien tutkimusten ideana on opettaa taitoja, joilla käyttämisen muuttaminen ja ylläpitäminen on mahdollista, sekä luoda sosiaalisia ympäristöjä, jotka helpottavat ja tehostavat käyttäytymisen muutoksia. Ympäristöön ja toimintatapojen muuttamiseen keskittyvissä tutkimuksissa pyritään muokkaamaan ympäristöä. Ympäristöön pyritään saamaan turvallisia, houkuttelevia ja käteviä tiloja liikkumisen lisäämiseksi. Osa interventioista hyödynsi näistä kategorioista useampaa. (Kahn ym. 2002, 3-4.)

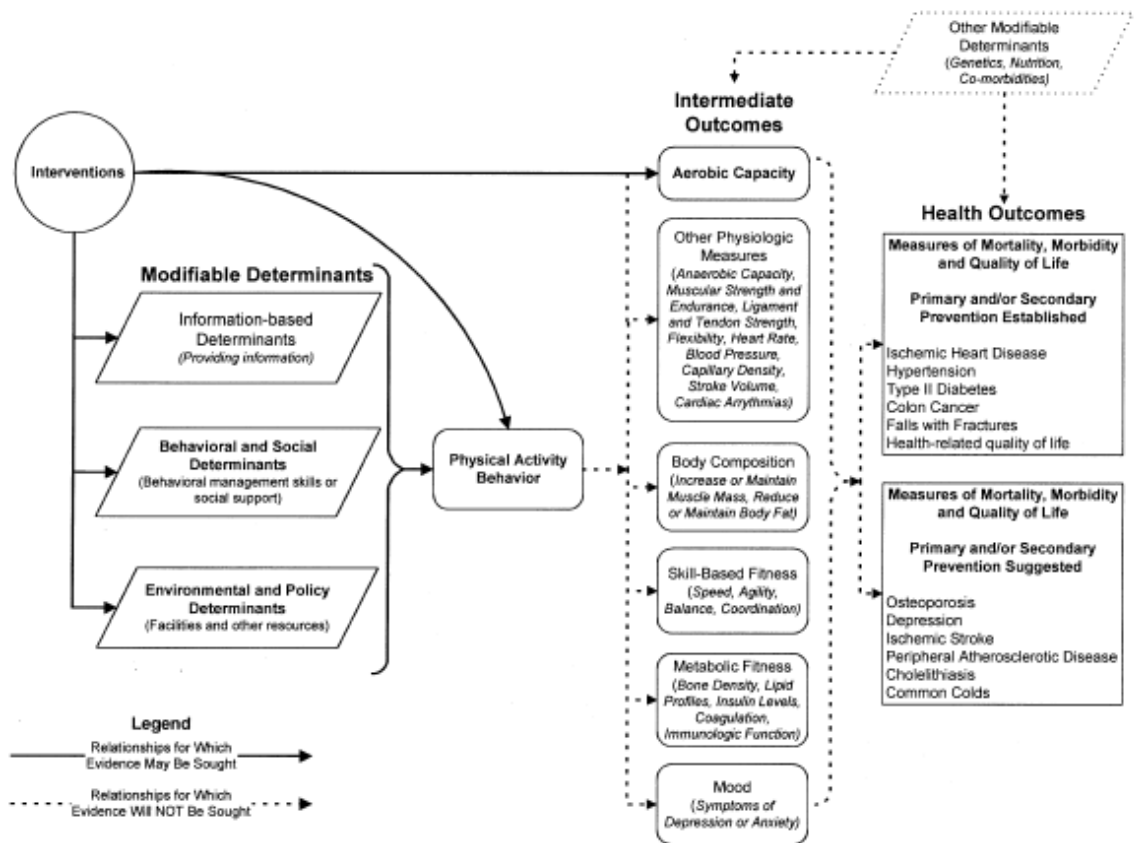


Figure 1. Logic framework illustrating the conceptual approach used in this review.

Kuvio 2. Työryhmän käyttämä käsitteellinen malli. (Kahn, Ramsey, Brownson, Heath, Howze, Powell, Stone, Rajab, Corso & the Task Force on Community Preventive Services 2002, 4.)

### 3 TERVEYSNEUVONTA

Terveysneuvonta tarkoittaa tässä opinnäytetyössä neuvontaa, johon sisältyy yksilöllisen ohjaus- ja ongelmaratkaisuprosessin lisäksi myös vuorovaikutusta ja psykososiaalisen tuen välittämistä. Terveysneuvonta kohdistuu yksilön terveydentilan edistämiseen ja ylläpitämiseen (Terveyskirjasto 2009). Lisäksi terveysneuvonta on myös suunnitelmallista toimintaa, jota toteutetaan terveysvaikutteisesti viestien ja kommunikoiden kohderyhmäläisen kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012). Tässä opinnäytetyössä terveysneuvontaa tarkastellaan liikunta-, ravitsemus- ja leponeuvonnan avulla.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta terveysneuvontaa tarjotaan, jotta passiivisen elämäntavan omaavat ihmiset olisivat työkykyisiä. Työkyky perustuu toimintakykyyn. Toimintakyvyn avulla selviydytään työn ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista. Työtä tulee pystyä tekemään yli- tai alikuormittumatta tai ylen määrin väsymättä. Työkyky voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Tietoja ja taitoja oppimalla saatu ammattitaito täydentää työkykyä. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara & Smolander 1995, 16.)

Työkykyä on mahdollista turvata erilaisilla toimenpiteillä, joita yhdessä voidaan nimittää työkykyä ylläpitäväksi toiminnaksi. Toiminnalla pyritään ehkäisemään työkyvyttömyyteen johtavien vaivojen ja sairauksien syntymistä. Työn tekemisen laadukkuus ja tuloksellisuus voidaan taata riittävän monipuolisella työkykyä ylläpitävällä toiminnalla. Työkykyä ylläpitävää toimintaa voidaan pitää kaikkien etuna, koska se vaikuttaa jokaisen työyhteisön jäsenen elämänlaatuun. (Korhonen ym. 1995, 16–17.)

Yhteiskunnan tasolta siirryttäessä yksilötasolle, opiskelijoille tarjotaan terveysneuvontaa, jotta heidän hyvinvointi ja opiskelukyky säilyisi hyvänä. Opiskeluaikana aktiivisesti liikuntaa harrastava nuori kokee yleensä terveytensä hyväksi, kykenee toimimaan muiden nuorten kanssa vaivattomasti ja menestyy koulussa hyvin. Liikunta-aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto auttavat hyvään menestymiseen koulussa ja jatko-opinnoissa. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kognitiiviseen suoriutumiseen ja oppimiseen. Liikunnan vaikutus koulumenestykseen selittyy osakseen sillä, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muistiin sekä keskittymiskykyyn. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2013.)



Aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret huomioivat paremmin myös ruokailutottumuksiaan, syövät säännöllisemmin ja terveellisemmin verrattuna vähemmän liikuntaa harrastaviin. Aktiivinen liikkuminen ehkäisee myös nuoren riskiä alkaa tupakoida. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret polttavat passiivisesti liikkuvia nuoria vähemmän tupakkaa. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2013.)

### 3.1 Liikuntaneuvonta

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on terveysliikunnan edistämistä. Liikuntaneuvonta kuuluu terveydenhuollon kasvatuksellisiin ja viestinnällisiin keinoihin, joita toteuttavat terveydenhuollon ammattilaiset. Neuvonta on olennainen osa myös liikunnan ammattilaisten työtehtäviä. Neuvonnassa hyödynnetään asiakkaassa syntynyttä innostusta liikuntaa kohtaan. (Nupponen & Suni 2010, 213.) Liikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan liikuntakäyttäytymiseen.

Liikuntaneuvonta on asiakkaan ja ammattihenkilön välillä käytävää keskustelua, jossa ammattihenkilö pyrkii tukemaan, rohkaisemaan ja neuvomaan asiakasta. Neuvonnan avulla on tarkoitus tukea asiakasta ja parantaa hänen kykyä ratkaista liikuntaan liittyviä ongelmia. Lähtökohtana ovat siis aina asiakkaan tarpeet, joihin ammattihenkilö pyrkii löytämään sopivia ratkaisumalleja. Neuvoja toimii samaan aikaan ohjaajan, valmentajan kuin myös tukijan roolissa. Yleisten ohjeiden ja kertaluontoisten neuvojen antaminen ei ole varsinaista liikuntaneuvontaa. Tavoitteena on, että asiakas pystyy selviytymään vastaavanlaisista ongelmista myöhemminkin oman toimintansa avulla. (Vuori 2003, 143.)

Liikuntaneuvonnan tarve voi ilmetä monella tavalla. Neuvonnan aloittaminen voi saada alkunsa asiakkaan esittämästä ongelmasta tai huolenaiheesta. Tähän kysymykseen tai ongelmaan neuvonnalla pyritään vaikuttamaan. Odotuksena on, että neuvonta-asiakas tuo esille omia tarpeitansa ja pyrkimyksiään. Liikuntaneuvonnan helpottamiseksi on kehitetty erilaisia työvälineitä, mutta joka tapauksessa liikuntaneuvonta on haasteellista ja vaatii pitkäjänteisyyttä. Toivottuun ratkaisuun pääseminen apukeinoista huolimatta vaatii johdonmukaisen ja suunnitelmallisen prosessin, jossa tapaamiskertoja on useita. (Nupponen & Suni 2010, 213–214; Vuori 2003, 143; Toropainen 2012.)

### 3.2 Ravitsemusneuvonta

Osa liikuntaneuvontaan tulevista asiakkaista joutuu keskittymään liikunnan lisäämisen lisäksi myös ruokavalion parantamiseen. Nykyinen kiireinen elämäntyyli on johtanut ravitsemuksen kannalta epäedullisten tapojen muotoutumiseen. Tämä näkyy erityisen hyvin ammattiin opiskelevien ravitsemuksessa. Yli kolmasosa ammattiin opiskelevista nuorista syö epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään kaksi kertaa viikossa. Epäterveellinen napostelu vaikeuttaa painonhallintaa, mutta on raskasta myös hampaille. Vaikka liikunta onkin suositeltava tukikeino painonhallintaan, se ei kuitenkaan korvaa ravitsemustottumusten muutoksia. Liikuntaa neuvovalla tulee olla tietoa ja taitoa myös ravitsemukseen liittyvissä asioissa. (Nupponen & Suni 2010, 215; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Ruokavaliota neuvoessa on nykytiedon mukaan tärkeää ottaa huomioon ateriarytmi. Ihanteellista aterioiden lukumäärää ei ole voitu määritellä, eikä myöskään ihanteellista ajankohtaa niiden nauttimiselle. Tärkeää on pyrkiä syömään säännöllisesti, eli suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Säännöllinen ruokailu ehkäisee jatkuvan napostelun tarvetta ja auttaa myös painonhallinnassa. Käypä hoito -suositukset neuvovat syömään ainakin aamupalan, lounaan, päivällisen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa, jotka hillitsevät näläntunnetta. (Käypä hoito 2011.) Välipalaksi on helppo valita makeisia, leivonnaisia tai runsasenergisiiä juomia. Olennaista kuitenkin on se, että myös välipalalla valitaan ravintoainetiheitä ruokia. Lounasruokaan on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä sen tulisi kattaa noin kolmannes päivän energian- ja ravintoaineiden tarpeesta. Henkilöstöravintolassa lounastavien on todettu syövän muita enemmän suositeltavia ravintoaineita. Suomessa kodin ulkopuolella nautituilla aterioilla on suuri merkitys ruokavalion terveydellisyyteen. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 22; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Ruokavaliota koostaessa tulee ottaa huomioon, että ruoan määrä on ateriointitiheyttä merkittävämpi terveyden kannalta. Ravintoainetiheydellä tarkoitetaan ruoan ravintoainesisältöä suhteessa sen sisältämään energiamäärään. Jos elintarvike on huono ravintoainetiheydeltään se sisältää paljon energiaa, mutta vain vähän suojaravintoaineita. Ruokavaliota koostaessa tulisi suosia hyvän ravintoainetiheyden omaavia tuotteita, koska näin on helpompaa koostaa riittävä ravintoaineiden saanti, ilman liiallista energiansaantia. (Ilander ym. 2006, 21; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Terveellinen ruokavalio on mahdollista koostaa monella eri tavalla. Yleisesti käytetty lautasmalli on esimerkiksi hyvä tapa monipuolisen aterian koostamiseen. Tärkeä osa ruokavalion muodostamista on se, että henkilö syö monipuolisesti ja kohtuullisesti. Koska kaikki ruoat, eivät sisällä kaikkia ravintoaineita, on tärkeää välttää samojen ruokien syömistä kohtuuttomasti. Sen sijaan valitsemalla vaihtelevia ruoka-aineita päivittäiseen käyttöön, on mahdollista turvata välttämättömien ravintoaineiden riittävä saanti. Samalla pystytään pienentämään sitä riskiä, että tietystä ruuasta saadaan liikaa jotain vierasainetta, kuten ympäristömyrkyjä. Kuitenkin, jopa terveellisten ravintoaineiden liiallinen saanti voi johtaa ravintoaineiden saannin tasapainon järkkymiseen. (Ilander ym. 2006, 20–21; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Otettaessa ravitsemus mukaan liikuntaneuvontaan, on kuitenkin tärkeää muistaa se, että neuvonnan ensisijaiset tavoitteet ovat asiakkaan ajattelun ja käyttäytymisen muutokset. Näitä ei voida mitata esimerkiksi laihdutettuina kiloina. Vasta neuvonnan välillisillä tuloksilla on terveysvaikutuksia. Terveysvaikutuksia voidaan todeta vasta, kun liikunta- ja ravitsemuskäyttäytyminen on muuttunut riittävästi. (Nupponen & Suni 2010, 215.)

### 3.3 Leponeuvonta

Unta ja lepoa vaaditaan, jotta nuoren terve kasvaminen ja kehittyminen ovat mahdollisia. Riittävän unen saanti on merkitykseltään yhtä tärkeää kuin monipuolinen ruokavalio sekä säännöllinen ja monipuolinen liikunta. Nuorten unen tarve kasvaa yhä suuremmaksi, mitä enemmän he rasittuvat koulun, harrastuksen tai muun tekijän toimesta. Keskimääräisesti nuoret tarvitsevat unta noin 8-10 tuntia yössä. Noin puolet suomalaisista nuorista nukkuu alle 8,5 tuntia yössä. Harrastusten painottuminen iltoihin, television katselu, sosiaalisen median ja tietokoneen kanssa tekeminen ovat myöhentäneet usean nuoren nukkumaanmenoaikaa. (Terve koululainen 2010.)

Uni ja lepo ovat tärkeitä osia ihmisen toimintakyvyn kannalta. Unen puutteen ilmeisin seuraus toimintakykyyn on motivaation ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. Keskittymiskykyä ylläpitävät mekanismit heikkenevät, aivojen informaationkäsittelyn nopeus hidastuu ja muistitoiminnot häiriintyvät. Suoranainen unen vajaus näkyy nuorilla oppimistulosten heikkenemisenä, sekä

muilla elämän osa-alueilla mielialan laskuna, mahdollisesti depressiivisyytenä, ärtyisyytenä ja vihamielisyytenä. Toisin sanoen nuorten elämänlaatu heikkenee selvästi. (Hyypä & Kronholm 1998, 38.)

Yhteiskunnallisella tasolla huomioituna univaje nuorilla luo monenlaisia yhteiskuntaa heikentäviä tekijöitä. Univaje aiheuttaa yhteiskunnalle suoria kustannuksia tuotannon tehottomuuden, tapaturmien lisääntymisen, sairastavuuden ja kuolleisuuden riskin kasvamisena. (Hyypä & Kronholm 1998, 38.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Suoritamme opinnäytetyön empiirisen osan tammi-toukokuun välisenä aikana keväällä 2013. Ensitapaamisessa kerromme, mitä tutkimus pitää sisällään ja mitkä ovat kohderyhmäläisten osuudet. Toisessa tapaamisessa suoritamme kehonkoostumusmittaukset ja alkukyselyn. Prosessin neuvontaosuus sijoittuu huhti-toukokuulle, keväälle 2013. Opinnäytetyössä keräämme aineistoa strukturoiduilla kyselylomakkeilla, sekä kehonkoostumusmittauksilla. Kehonkoostumusmittaukset ovat sekundaariaineistoa, jota kohderyhmäläisten oppilaitos Kainuun ammattiopisto haluaa opiskelijoilleen teetettävän. Näistä kehonkoostumusmittauksista saatua aineistoa ei kuitenkaan käsitellä tässä opinnäytetyössä. Mittausten tulokset jäävät tietoon vain opiskelijoille itselleen.

Liikuntaneuvontaprosessimme tulee olemaan terveyden edistämistä yksilötasolla. Terveyden edistämisessä yksilö voidaan nähdä joko toimijana tai toiminnan kohteena. Yksilön toimijana oleminen tarkoittaa sitä, että toimija ottaa itse vastuuta ja tekee valintoja terveytensä edistämiseksi. Opinnäytetyössämme opiskelijat tulevat olemaan toiminnan kohteena, jolloin heidän asenteita ja käyttäytymistä pyritään muuttamaan tietoisesti. (Perttilä 1999, 72.)

### 4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa Kainuun Liikunta ry:lle Kainuun ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä liikuntaneuvontamallin avulla. Opinnäytetyömme on osa Kunnossa työelämään -hankkeen arviointia. Yksi hankkeen tavoitteista on pyrkiä luomaan valtakunnallinen toimintamalli nuorten hyvinvointiohjaukseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa liikuntaneuvontamallin toimivuutta Kainuun ammattiopiston kahden lähihoitaja- ja yhden turvallisuusalan ryhmän antamien vastausten avulla. Oman ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää hyvinvoinnin- ja terveystieteiden osa-alueilla, sekä liikunnan yhteiskuntaosaamisessa.

Opinnäytetyömme tutkimusongelmat muodostuvat neljästä pääongelmasta ja kolmesta aliongelma.

1. Miten Kajaanissa toteutettu liikuntaneuvonta on vaikuttanut Kunnossa työelämään - hankkeen opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen?

2. Millaisia muutoksia opiskelijoiden liikkumismotivaatiossa on tapahtunut?

2.1 Mitkä ovat opiskelijoiden tärkeimmät liikkumismotiivit?

3. Minkälaiseksi opiskelijat ovat kokeneet liikuntaneuvontaprosessin?

3.1 Miten opiskelijat kokevat liikuntaneuvontaprosessin vaikuttaneen heidän omaan terveydentilaan ja jaksamiseen?

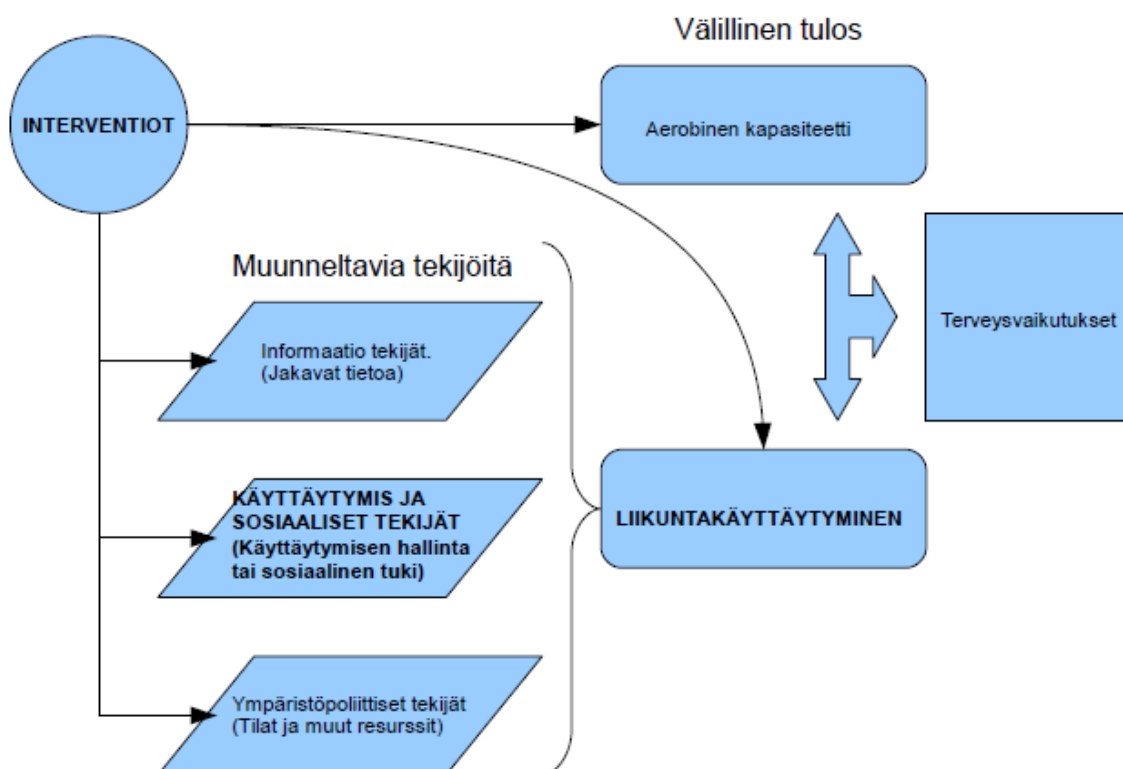
3.2. Kuinka tyytyväisiä opiskelijat ovat olleet työmenetelmiin?

4. Miten suunniteltu liikuntaneuvontamalli on kokonaisuudessaan toiminut kohderyhmäläisten mielestä?

Tutkimusongelmamme pohjautuvat yhdessä Kainuun Liikunta ry:n yhteyshenkilöiden ja ohjaavan opettajan kanssa pohdittuihin selvitettäviin asioihin. Näitä ovat liikuntaneuvontaprosessin toimivuus, prosessin vaikutus nuorten terveyteen ja liikunnan määrän muutoksiin. Opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinto kohdistuu nuorten liikuntakäyttäytymisen muutosten selvittämiseen.

#### 4.2 Viitekehys ja tutkimusote

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää tosiasioita, sekä ilmiöitä. Pyrimme selvittämään myös, kuinka niihin voidaan vaikuttaa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys esittää liikuntaneuvontaprosessin keskeisiä käsitteitä yhdistettynä teoreettiseen taustaan (Kuvio 3). Teoreettisen viitekehyksen pohjana käytämme American Journal of Prevention Medicinen artikkelissa (2002) käytettyä käsitteellistä mallia.



Kuvio 3. Opinnäytetyön mukailtu teorettinen viitekehys. Opinnäytetyössä käsiteltävät asiat tummennettuna. (Mukaillen Kahn, Ramsey, Brownson, Heath, Howze, Powell, Stone, Rajab, Corso & the Task Force on Community Preventive Services 2002, 4.)

### 4.3 Mittarin kuvaus, aineistonkeruu ja aineistonkäsittely

Opinnäytetyyömme on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kyseiselle tutkimukselle keskeisiä piirteitä on useita. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä tarkastellaan tietoja numeerisesti. Ensimmäisenä tulee valita aihe. Seuraavaksi tulee tutkia aiempia teorioita ja tehdä johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista. Tutkimusongelmien määrittely, tutkittavien valinta, aineistonkeruusuunnitelmat ja käsitteiden määrittely kuuluvat kvantitatiivisen tutkimuksen seuraavaan osaan. Seuraavaksi tulee kerätä empiirinen aineisto ja valita analyysimenetelmät. Kerätyt aineistot on saatava tilastollisesti käsiteltävään muotoon, eli numeroiksi ja muodostaa johtopäätöksiä havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. Tässä vaiheessa on muistettava tutkimusprosessin ja tulosten puolueettomuus. Lopuksi tulee suorittaa koko tutkimuksen kaikkien osa-alueita koskeva kriittinen pohdinta ja arvioitava tutkimuksen kokonaisluotettavuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140; Vilkkä 2007, 13–16; Jyväskylän yliopisto 2013.)

Käsiteltävää aineistoa kerätään tässä opinnäytetyössä ainoastaan kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeella pystyy keräämään tietoa kahdella päätavalla, posti- ja verkkokyselyllä tai kontrolloidulla kyselyllä. Posti- ja verkkokyselyllä täytettävä lomake lähetetään vastaajalle kirjeitse tai sähköisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 196.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin kontrolloituna kyselynä, joka tehtiin sähköisesti tutkijoiden ollessa paikan päällä, neuvomassa ja vastaamassa opiskelijoiden kysymyksiin.

Kyselylomakkeen laatiminen tulee suorittaa huolellisesti, jotta myöhemmässä vaiheessa ei päädytä tilanteeseen, jossa on joko kysytty vääriä asioita, tai vastaukset eivät anna tarvittavaa tietoa selvittettävästä asiasta. Tutkimuksen tavoitteen tulee olla täysin selkeä, ennen kuin kyselylomaketta voidaan alkaa laatimaan. Kyselylomakkeen suunnittelu edellyttää tutustumista kirjallisuuteen, tutkimusongelmien ja käsitteiden tarkkaa määrittelyä, sekä tutkimusasetelman valintaa. Tekijällä tulee olla tieto, miten aineisto käsitellään, millä ohjelmalla tietoja käsitellään, miten tietoja syötetään ja miten tulokset halutaan raportoitavan. Kysymysten ja niiden vastausvaihtoehtojen suunnitteluvaiheessa tulee olla tieto, kuinka tarkkoja vastauksia halutaan ja miten tarkkaa tietoa on edes mahdollista saada. Hyvällä tutkimuslomakkeella on monenlaisia tunnusmerkkejä. Houkutteleva ulkonäkö, siisteys ja selkeys ovat näitä tunnusmerkkejä. Teksti ja kysymykset eivät saa olla liian täyteen ahdetut ja vastausohjeiden tulee olla selkeät ja yksiselitteiset. Samaa aihetta koskevilla kysymyksillä tulee olla selkeät otsikot. Lisäksi kysymykset etenevät loogisesti ja vain yhtä asiaa kysytään kerrallaan. Kysymysten muotoilu ja sisältö on opinnäytetyössämme tarkkaan harkittu, jotta väärinymmärryksiltä ja hankaluuksilta analyysivaiheessa vältyttäisiin. Kyselylomakkeistamme löytyy avoimia, sekamuotoisia ja strukturoituja kysymyksiä. Asenneasteikoista kyselylomakkeissamme on käytetty Likertin asteikkoa. (Heikkilä 2008, 47–53.)

Kyselylomakkeiden (LIITTEET 1 & 2) laadinta aloitettiin tammikuussa 2013. Saimme opastusta Webropol -kyselynlaadintaohjelman käyttöön työelämänohjaajaltamme Ira Liuskilta. Liuskin lisäksi saimme apua kyselylomakkeen tekoon ohjaavalta opettajaltamme Anne Karhulta. Kyselylomakkeet ovat ainoat mittarit, joilla opinnäytetyöhömmme kerätään tietoa. Mittarin laadinnan tukena on käytetty teorian tietoa. Laadimme tutkimusongelmat Kainuun Liikunnalta saatujen ohjeiden mukaan, ja pyrimme luomaan kyselyn vastaamaan näitä ongelmia. Opinnäytetyötä varten on laadittu alku- ja loppukysely. Alkukyselystä puuttuu liikuntaneuvontaprosessia arvioivat kysymykset.



Kyselylomake sisältää valinta- ja monivalintakysymyksiä, joiden avulla on tarkoitus selvittää opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä, liikkumismotivaatiota, liikuntaneuvontamallin vaikuttavuutta, sekä muita terveystottumuksia, kuten ruokarytmiä ja unen määrää. Ravitsemus ja uni on otettu kyselylomakkeisiin mukaan Kainuun Liikunnan toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyössä kuitenkin tutkitaan vain liikuntakäyttäytymisen ja liikkumismotivaation muutoksia, sekä liikuntaneuvontamallin toimivuutta. Kyselylomakkeissa kysytään opiskelijoiden henkilöllisyyttä ja koulutuslinjaa, jotta ensimmäisen kyselyn tietoja voidaan hyödyntää liikuntaneuvontaa toteutettaessa ja tuloksia analysoitaessa.

Liikuntakäyttäytymistä selvittävät kysymykset (2-5) on otettu suomennetusta IPAQ-kyselylomakkeesta (International Physical Activity Questionnaire), jota on aikaisemmin käytetty pro gradu -tutkielmassa (Linnala 2010, 49–50). Kysymyksiä on muokattu siten, että kysymykset ovat vastaajille yhdellä tavalla ymmärrettävissä. Kysymyksillä kysytään samaa asiaa, mutta vielä yksinkertaisemmin, jotta ne soveltuisivat paremmin kyselylomakkeeseemme.

Alkukyselymme kysymykset 13. ja 14. on myös muokattu Linnalan käyttämästä kyselylomakkeesta. IPAQ-kyselylomake luo siis pohjan opinnäytetyömme alku- ja loppukyselylle. Olemme hyödyntäneet IPAQ-kyselylomaketta erityisesti liikuntakäyttäytymistä selvittävissä kysymyksissä.

Liikuntamotivaatiota selvittävät kysymykset (6-7) pohjautuvat aikaisemmin tehtyyn opinnäytetyöhön ja sen kyselylomakkeeseen (Pasanen, 2009). Kysymys numero seitsemän on alun perin suomennettu neljän asiantuntijan voimin Recreational Exercise Motivation Measure -mittarista pro gradu -tutkielmaan (Karjalainen & Ryyti, 2004). Kysymyksessä mitataan eri liikuntamotioveja viisiportaisella Likertin asteikolla. Myös loppukyselyn liikuntaneuvontaprosessia arvioivissa kysymyksissä (8-9) on käytetty hyödyksi aiempia tutkimuksia. Kysymykset on otettu ja muokattu sopivammiksi opinnäytetyömme kyselylomaketta varten TELIRANE -hankkeessa käytetystä kyselystä (Heikkinen, 2009). Myös loppukyselymme kysymys 18. on otettu TELIRANE -hankkeen kyselylomakkeesta.

Alkukyselyssä terveystottumuksia käsiteltäviin kysymyksiin (8-11) on otettu mallia ODL-Klinikan Nuoren urheilijan terveystarkastuksen kyselylomakkeen kysymyksistä. Samat kysymykset ovat loppukyselyssä eri numeroilla (10–13). Lopuissa terveystottumuksia selvittävissä kysymyksissä (alkukyselyn 12–15 ja loppukyselyn 14–17) ei käytetty mitään valmista aineistonkeruun mittaria, vaan ne laadittiin Kainuun Liikunnalta saatujen ohjeiden

mukaisesti.

Opinnäytetyömme perusjoukkona toimivat kaikki Kainuun ammattiopiston ensimmäisen vuoden opiskelijat. Perusjoukon otoksena toimii kaksi Kainuun ammattiopiston lähihoitaja ryhmää ja yksi turvallisuusalan ryhmä (n=51). Yleisimpiä otantamenetelmiä ovat yksinkertainen satunnaisotanta, systemaattinen ja ositettu otanta, ryväsotanta ja otanta otosyksikön koon mukaan. Opinnäytetyössämme kuitenkin otantamenetelmänä toimii harkinnanvarainen otos. Perustelu tälle on se, että Kainuun Liikunnan ja Kainuun ammattiopiston toimesta kohderyhmäläiset oli valittu jo ennen koko opinnäytetyömme aloittamista. Lisäksi otoksen pieni koko vaikutti otantamenetelmän valintaan. Täten opinnäytetyömme on otantatutkimus. (Vilka 2007, 51–58; Kajaanin ammattikorkeakoulu, n.d.) Huomioitavaa on otoksen pienuus, jolloin opinnäytetyöllä saatuja tuloksia ei kovin vahvasti voi yleistää perusjoukkoon.

Aineiston analyysitekniikoita on useita ja niitä voi luokitella eri tavoin. Yksi luokittelutapa on se, että tekniikoita luokitellaan muuttujien määrän mukaan. Jos muuttujia on yksi, silloin puhutaan yhden muuttujan menetelmästä. Kun tarkasteltavana on yksi muuttuja, kiinnitetään yleensä huomiota muuttujan arvojen jakaumaan. Jakauman kuvaamiseen sopii esimerkiksi graafinen tarkastelu, hajonta- ja keskiluvut. Jos muuttujia on tarkasteltavana yhtä aikaa useampia, voidaan puhua kahden muuttujan menetelmästä. Kahta muuttujaa tarkasteltaessa sopivia kuvaamisen muotoja ovat korrelaatiokerroin, ristiintaulukointi ja regressionanalyysi. Muuttujia pystyy olemaan myös useampi kuin kaksi. Tällöin sitä kutsutaan monimuuttujamenetelmäksi. Useampaa muuttujaa tarkasteltaessa sopivia kuvaamisen muotoja ovat log-lineaariset mallit, logistinen regressioanalyysi, multinomiaalinen regressioanalyysi ja varianssianalyysi. (KvantiMOTV 2003; Vilka 2007, 118–131.) Opinnäytetyössämme on käytetty aineistonanalyysitekniikkana yhden muuttujan menetelmän graafista tarkastelua.

Aineistonkäsittely alkoi siitä hetkestä, kun aineistot oli saatu talteen Webropol-ohjelmaan. Webropol-ohjelmasta vastaukset siirrettiin SPSS-ohjelmaan, jossa vastauksista saatiin tarkempaa tietoa muun muassa prosentiosuuksien muodossa. Kohderyhmäläisten vastauksista tehtiin SPSS-ohjelman, Microsoft Word ja Excel-ohjelmien avulla taulukoita ja kuvioita havainnollistamaan opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä ja -motivaatiota, sekä liikuntaneuvontamallin toimivuutta. Taulukot ja kuviot pyrittiin luomaan sellaisiksi, että jokainen lukija pystyy nopeasti ja vaivatta ymmärtämään niihin syntyneet tulokset. Taulukoita ja kuvioita avattiin myös sanallisesti. Kysymysten avoimia kohtia litteroitiin ja järjestettiin

yhtenäiseen muotoon vastausten osalta. Tästä esimerkkinä ovat vastaajien kokemukset liikuntatottumusten muutoksista (Kuvio 8).

#### 4.4 Kohderyhmän kuvaus

Suomalaisten lasten terveyskunto on heikentynyt viime vuosikymmenten saatossa. Huomioitavaa on erityisesti suomalaisten nuorten kestävyudessa ja ylävartalon lihaskunnossa, jotka näyttävät heikenneen viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Positiivisena asiana nuorten terveyskunnossa on, että vatsalihasten kunto on parantunut. Vain hieman alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja noin joka viides nuori on täysin passiivinen fyysisesti. Tilanne on vielä huonompi Kainuussa ammattiin opiskelevilla nuorilla. Kainuun ammattioppilaitoksissa opiskelevista nuorista jopa 70 % liikkuu liian vähän. Erityisen huolestuttava tilanne on Kehys-Kajaanin seutukunnan ammattioppilaitoksissa. Samalla myös nuorten ylipainoisuus on yleistä Kainuussa. Toisen asteen opintoja suorittavista tytöistä ylipainoisia on yli 10 % ja pojista yli 20 %. Ylipainoisuus on yleisempää ammattiin opiskelevilla nuorilla, kuin lukiossa opiskelevilla. (Fogelholm 2011, 76–78; Kaikkonen, Kostiainen, Linnanmäki, Martelin, Prättälä & Koskinen 2008, 176–182.)

Kauravaara on tutkimuksessaan pohtinut vähän liikkuvien 18–20 -vuotiaiden kone- ja metallialaa opiskelevien nuorten näkökulmia liikkumiseen. Viisi tärkeintä elämää ohjaavaa tekijää ovat hetkessä eläminen, kiireettömyys, runsas vapaa-aika, mahdollisimman helpolla pääseminen ja ystävät. Arjessa tehtyjen valintojen tulisi nuorten miesten mielestä edistää näiden tekijöiden täyttymistä, tai ne eivät saa ainakaan estää elämää ohjaavia tekijöitä. Koska liikunta ei näytä olevan näiden viiden mielekkäimmän tekijän joukossa, se vain harvoin toteutuu arjen valinnoissa. (2013, 31.)

Opinnäytetyömme tavoitteet pohjautuvat Kunnossa työelämään -hankesuunnitelmaan. Hankesuunnitelma toteaa päätavoitteekseen ”edistää Kainuun ammattiopistossa opiskelevien nuorten terveystottumuksia (liikkuminen, ravitsemus, lepo) kehittämällä henkilökohtainen hyvinvointiohjauksen toimintamalli.” Tämän vuoksi pyrimme kehittämään liikuntaneuvontamallin. (2012, 3.)

Kolmivuotisen hankkeen aikana on tarkoitus luoda toimintamalli nuorten hyvinvointiohjaukseen, jota on mahdollisuus levittää valtakunnallisesti paikalliset olosuhteet huomioon ottaen.

Kainuun liikunta toimii hankkeen aikana yhteistyössä Kainuun ammattiopiston sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyön tekijöiden osuus hankkeesta on pyrkiä luomaan liikuntaneuvontamalli, toteuttaa, analysoida ja arvioida mallin toimivuus opinnäytetyön muodossa. Hankkeen tavoitteena on myös lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnasta, ravinnosta ja levosta. Hankkeen aikana järjestetään vanhemmille ja perheille suunnattuja kotiväen iltoja, joita toteutetaan Kainuun ammattiopiston tiloissa. Lisäksi hankkeen aikana pyritään luomaan ja kehittämään liikuntatoimintaa, etenkin vähän liikkuvien nuorten näkökulmasta. Harrastetutoreiden kanssa käynnistetään erilaisia nuorten harrasteryhmiä, jotka ovat osana vertaisryhmätukea. (Kunnossa työelämään -hankesuunnitelma 2012, 3.)

Kyseisen lähtökohtatilanteen myötä laadimme opinnäytetyön, jolla pyritään vaikuttamaan nuorten liikuntakäyttäytymiseen, sekä saamaan toimeksiantajalle toimiva liikuntaneuvontamalli. Kohderyhmässä on Kajaanin ammattiopiston turvallisuus- ja lähihoitaja-alan opiskelijoita, joita on yhteensä 51 henkilöä. Henkilöt ovat pääsääntöisesti 16–18-vuotiaita, mutta mukaan mahtuu myös muutama aikuisopiskelija. Kohderyhmä jaetaan alkukyselyn jälkeen pienempiin ryhmiin ennalta päätettyjen kriteerien mukaisesti, jonka jälkeen toteutamme liikuntaneuvontaprosessin. Selvitämme henkilöiden liikuntakäyttäytymisen, liikkumismotivaation ja -motiivien muutoksia, sekä liikuntaneuvontamallin toimivuutta loppukyselyllä. Näin saamme selvitettyä, onko kyseinen liikuntaneuvontamalli toimiva jatkokäyttöä varten.

Opetus- ja kulttuuriministeriön suomalaisten fyysisen aktiivisuus ja kunto 2010-julkaisussa todetaan kaaviolla, että ammattioppilaitosten nuorten osuus koulun ulkopuolisessa liikunnassa on vähäistä verrattuna peruskouluihin sekä lukioihin (Husu, Paronen, Suni, & Vasankari 2011, 26). Tämän myötä ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten valinta kohderyhmäläisiksi liikuntaneuvontaa varten on perusteltua.

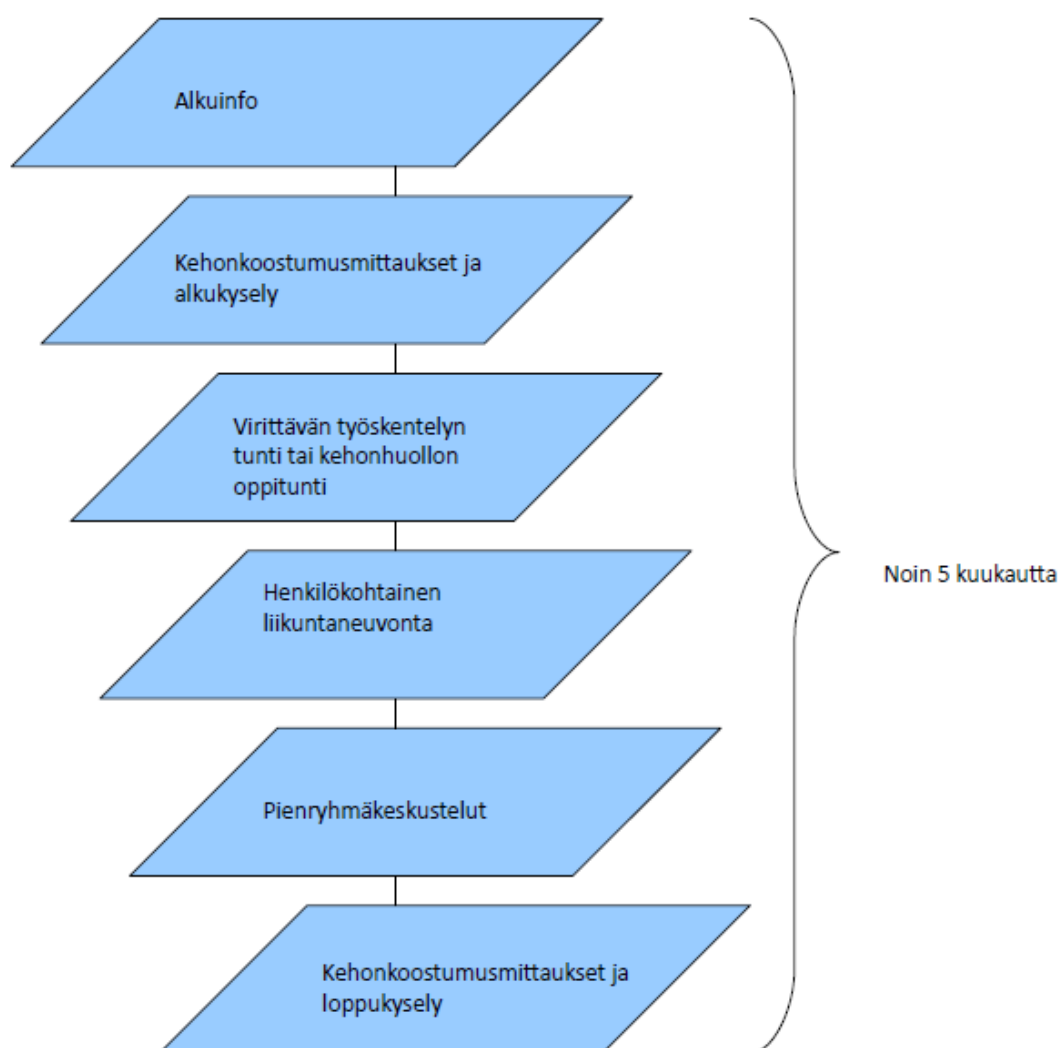
Turvallisuusalan opiskelijoilla huomioitavaa omassa ammatissaan on hyvän fyysisen kunnan tarpeellisuus, sillä heidän työssään tulee olla tarvittaessa valmis taltuttamaan aggressiivisesti käyttäytyvä asiakas. Voimankäyttö vaatii fyysistä kuntoa, joka toimii eräänlaisena valttikorttina turvallisuusalan opiskelijoille. Täten fyysisestä kunnosta kannattaa pitää huolta. Turvallisuusalan työntekijät ovat todenneet, että turvallisuusalan työssä tarvitaan perustasoa parempi kuntotaso. (Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiportaali, n.d.) Turvallisuusalan opiskelijat ovat ryhmänä poikkeava verrattuna samanikäiseen nuoriin, sillä turvallisuusalan pääsykokeet sisältävät fyysistä kuntoa mittaavia testejä. Voidaan olettaa, että valittu ryhmä on siis keskimääräisesti paremmassa kunnossa verrattuna muuhun samanikäiseen väestöön. Kohderyhmäläiset

valittiin mukaan Kainuun ammattiopiston toimesta. Perusteluna valinnalle oli käytännön syy, jolla helpotettiin järjestelyjä. Valituilla ryhmillä oli eniten liikuntaa, joten heidät oli helppo irrottaa tarvittaessa tutkimuksen tekoon liittyviin osioihin.

Lähihoitajille fyysinen kunto on myös tärkeä osa-alue, sillä heidän työnsä on fyysisen raskauden lisäksi erittäin raskasta henkisesti. Liikuntaa harrastavilla on todettu olevan parempia lähtövalmiuksia sietää stressiä. Täten hoitoalan työssä hyvä fyysinen toimintakyky on työväline ja sellaisenaan lähes pakollinen lähihoitajalle. (Terveys- ja hyvinvointilaitos, 2013.)

#### 4.5 Liikuntaneuvontaprosessin kuvaus

Liikuntaneuvontamallimme on muotoutunut Kainuun ammattiopistolta ja Kainuun liikunnalta saatujen ehdotusten ja toiveiden mukaan useamman kerran. Kaikkinensa prosessiin on suunniteltu kuluvaan yhtä opiskelijaa kohden 8–12 tuntia, riippuen mihin ryhmään opiskelija valikoituu alkukyselyn jälkeen. Prosessiin osallistuu Kainuun ammattiopistolta yksi turvallisuusalan ja kaksi lähihoitajien ryhmää. Osallistuvat ryhmät on valittu harkinnanvaraisesti Kainuun ammattiopiston toimesta. Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut mahdollista vaikuttaa siihen, mitkä ryhmät valittiin prosessiin mukaan. Jokaiselle ryhmälle toteutetaan omat mittaus- ja kyselylomakkeen täyttämiset erikseen. Virittävän työskentelyn tunnilla opiskelijat ovat sekaryhmissä.



Kuvio 4. Liikuntaneuvontamallin vaiheet.

#### 4.5.1 Alkuinfo ja kehonkoostumusmittaus

Prosessi alkaa oppitunnin kestäväällä alkuinfolla. Tunnilla kerrotaan mitä interventiojakson aikana tulee tapahtumaan. Opiskelijat saavat tietää myös heidän osallistuvan opinnäytetyöhömmen ja, että he tulevat näkemään meitä kevään aikana vielä useita kertoja. Tunnin tavoitteena on herättää mielenkiintoa ja motivaatiota prosessia kohtaan. Seuraavalla yhteisellä tapaamisella opiskelijoille suoritetaan kehonkoostumusmittaukset Kainuun Liikunnan toimesta. Kehonkoostumusmittaukset ovat mukana prosessissa Kainuun ammattiopiston toivomuksesta. Mittauksilla ei kuitenkaan kerätä aineistoa opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tekijät ovat mukana mittauksissa, koska samalla he voivat tutustua ryhmään

paremmin ja auttaa Kainuun Liikunnan työntekijöitä käytännön järjestelyissä. Opiskelijoille annetaan kehonkoostumustuloksista vain yleinen palaute ja kehoitetaan heitä ottamaan tuloslappu mukaan ensimmäiseen liikuntaneuvontatapaamiseen. Tällöin tuloksia voidaan käydä henkilökohtaisemmin läpi. Kehonkoostumusmittauksien aikaan opiskelijoille jaetaan myös lupakaavakkeet (LIITE 3), joilla varmistetaan, että opinnäytetyön tekijät voivat käyttää kaikkien opiskelijoiden tietoja opinnäytetyössään.

#### 4.5.2 Alkukysely ja ryhmiin jakaminen

Näiden vaiheiden jälkeen suoritetaan ensimmäisen kyselylomakkeen täyttö (LIITE 1). Kyselylomakkeita on olemassa kaksi, eli alku- ja loppukysely. Kyselet teetätetään vastaajilla sähköisesti. Opinnäytetyön tekijät ovat läsnä auttamassa mahdollisissa ongelmatilanteissa kyselyitä täytettäessä. Ensimmäisellä kerralla täytetään vain alkukysely. Kyselylomakkeella pyritään saamaan tietoa opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudesta ja liikkumismotivaatiosta. Näitä tietoja käytetään hyväksi valittaessa opiskelijoita ryhmiin, ennalta määrättyjen valintakriteerien mukaan. Alkukyselyn jälkeen opiskelijat jaetaan kolmeen ryhmään. Ryhmiin jako tapahtuu siten, että opiskelija sijoitetaan opinnäytetyön tekijöiden toimesta häntä parhaiten kuvaavaan ryhmään.

Opinnäytetyön tekijät ottavat jakoa tehdessään huomioon opiskelijan liikunta-aktiivisuuden, mutta myös heidän ilmoittamansa liikkumismotivaation. Ensimmäiseen ryhmään valikoidaan henkilöt, jotka ovat opinnäytetyön tekijöiden arvion mukaan transteoreettisessa muutosvaihemallissa esiharkinta- tai harkintavaiheessa. Tähän ryhmään valikoidaan sellaiset henkilöt, jotka ilmoittavat liikkuvansa vain kevyesti, eli liikkuminen koostuu lähinnä arkiliikunnasta, jos siitäkään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat myös sellaiset, jotka ilmoittavat alkukyselyssä, että heidän liikkumismotivaatio on huono, tai melko huono. Toiseen ryhmään valitaan alkukyselyn perusteella opiskelijat, jotka todennäköisimmin ovat valmistelu- tai aloitteluvaiheessa. Tässä ryhmässä olevat ovat jo vakavissaan aloittamassa liikuntaa tai liikkuvat jo epäsäännöllisesti. Alkukyselyssä tällaiset opiskelijat ilmoittavat, että liikkuvat jo kohtuukuormitteisesti, mutta viikkotasolla hyvin vähän, esimerkiksi vain yhden kerran. Toisen ryhmän opiskelijoiden liikkumismotivaatio voi vaihdella kohtalaisesta hyvään. Kolmanteen ryhmään valitaan opiskelijat, jotka todennäköisimmin ovat transteoreettisen muutosvaihemallin ylläpitovaiheessa. Tämän

ryhmän opiskelijat harrastavat kohtuukuormitteista ja raskasta liikuntaa säännöllisesti viikoittain. Tässä ryhmässä olevilla liikkumismotivaatio on alkukyselyn mukaan joko hyvä tai erittäin hyvä. Ryhmiin jako tehdään, jotta neuvontakerroilla käytyä läpi juuri heille sopivia asioita.

#### 4.5.3 Virittävän työskentelyn tunti

Prosessi alkaa ensimmäiselle ja toiselle ryhmälle toteutettavalla virittävän työskentelyn tunnilla. Tunnilla tehdään erilaisia tehtäviä, joissa opiskelijat pääsevät toimimaan pienryhmissä (LIITE 4). Harjoitteilla pyritään saamaan opiskelija miettimään itseään liikkujana ja mitä liikkumaan lähteminen vaatisi. Sen lisäksi käydään läpi liikkumiseen liittyviä muistoja ja pyritään positiivisten muistojen kautta vahvistamaan positiivista mielikuvaa liikkumisesta. Virittävän työskentelyn kerralla on tarkoitus luoda maaperää varsinaiselle liikuntaneuvonnalle ja herättää mielenkiintoa liikkumista kohtaan. Tavoitteena on, että liikunnallisesti passiivinen opiskelija siirtyisi transteoreettisessa muutosvaihemallissa esiharkintavaiheesta, jossa liikunta nähdään neutraalina tai kielteisenä, harkinta- tai valmisteluvaiheeseen. Tällöin opiskelija olisi ihanteellisessa tilanteessa valmiimpi kuuntelemaan varsinaista liikuntaan liittyvää ohjausta. (Nupponen, 2007.) Tarkoituksena on myös jakaa pieni harjoitustehtävä kotiin, jota käytäisiin myöhemmin yhdessä läpi liikuntaneuvonnan ensimmäisellä kerralla (LIITE 4). Tehtävän tarkoituksena on saada miettimään, mitä liikkumaan lähteminen vaatisi opiskelijan mielestä.

#### 4.5.4 Henkilökohtainen liikuntaneuvonta

Henkilökohtainen liikuntaneuvontakerta on tarkoitus pitää virittävän työskentelyn tunnin jälkeen. Lähtökohtana on se, että jokainen opiskelija käy liikuntaneuvonnassa yhden kerran. Ensimmäisellä neuvontakerralla on tarkoitus käydä läpi virittävän työskentelyn tunnilla annettu kotitehtävä, sekä opiskelijan halutessa tarkempi analyysi kehonkoostumusmittauksen tuloksesta. Ensimmäisen neuvontakerran punaisena lankana on tarkoitus pitää Nupposen muutoshaastattelua. Haastattelijan tulisi pystyä pitämään neuvonta houkuttelevana ja valmentavana. Haastattelun on tarkoitus siis olla motivoiva. Tavoitteena on saada jonkinlainen konkreettinen tavoite opiskelijalle seuraavaa ohjauskertaa varten. Opiskelijaa on tarkoitus valmistella liikkumiseen siten, että liikkuminen olisi mukavaa tai aluksi ainakin siedettävää. Tällainen voisi olla, esimerkiksi koulumatkan kulkeminen kahdesti viikossa kävellen.



(Nupponen, 2007.) Jos opiskelijan kanssa saadaan sovittua jokin liikunnallinen tavoite, voidaan hänelle antaa täytettäväksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton liikuntapäiväkirja, johon hän voi kirjata edistymistään. Jos liikuntaneuvontakerralla vastaan tulee elämäntilanteeltaan todella haastavassa elämäntilanteessa oleva opiskelija, ohjataan hänet Jenna Härköselä. Härkönen on Kainuun Liikunnan työntekijä, joka tarjoaa KAO:n opiskelijoille life coach -palvelua, eli elämäntaidon valmennusta.

#### 4.5.5 Pienryhmäkeskustelut

Liikuntaneuvontakerran jälkeen prosessia jatketaan pienryhmäkeskusteluilla. Opiskelijat saavat itse päättää pienryhmänsä, joihin kuuluu 3-4 opiskelijaa. On todennäköisempää, että keskustelua syntyy paremmin, kun opiskelijat tuntevat jo entuudestaan ryhmänsä jäsenet. Tavoitteena on, että kaikille olisi helppoa osallistua keskusteluun. Ryhmädynamiikalla on muutosta tukevia voimia, kuten tuki ja rohkaisu sekä toivon viriäminen (Turku 2007, 89). Pienryhmätapaamisia tulee olemaan 2-3 kertaa. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi miten liikuntatavoitteet ovat toteutuneet ja miltä kokeilut ovat tuntuneet. Opiskelijoita pyritään kannustamaan jatkamaan. Liikunnan esteenä olleiden asioiden ratkaisemiseksi käytetään ongelmanratkaisumenetelmää. Asioita pyritään ratkaisemaan yhdessä, jos se kaikille opiskelijoille sopii. Ensimmäisellä kerralla tavoitteena on asettaa uusi tai sama tavoite, kuin aiemmin. Opiskelijan motivaatiosta ja edistymisestä riippuen voidaan harkita myös joko kokeilu- tai liikuntaohjelman suunnittelua. Toisen pienryhmätapaamisen alussa käydään taas läpi tavoitteiden toteutumista ja tuntemuksia liikkumisesta. Tapaamisella käytetään myös Riikka Turun OTA-mittaria (Oman Terveiden Avaintekijät). Mittari on tukena ohjauskeskustelussa ja sen avulla on helppo kartoittaa terveyteen liittyviä asioita, joihin opiskelija itse haluaisi muutosta. Näin vältetään tilanteita, joissa tuhlaataan aikaa sellaiseen toimintaan, johon opiskelija ei selvästikään ole valmis. (Turku 2007, 66–67.) Toisen kerran tavoitteena on puida läpi aikaisempien tavoitteiden toteutumista ja miettiä onko jotain syytä tehdä toisin. Ihanteellista olisi, että tällä tapaamisella suurin osa olisi valmis tekemään itselleen edes jonkinlaisen kokeiluohjelman. Kolmannella pienryhmätapaamisella käydään läpi liikuntasuunnitelmien toteutumista, mikä oli vaikeaa liikkumisessa ja mikä taas helppoa. Tarvittaessa ohjelmaan voidaan tehdä muutoksia, jotta se vastaisi paremmin opiskelijan tavoitteita ja toivomuksia.

#### 4.5.6 Loppukysely ja kehonkoostumusmittaukset

Prosessin käytännön toteutus on tarkoitus saada päätökseen toukokuun loppuun mennessä. Viimeisenä on tarkoituksena toteuttaa uudet kehonkoostumusmittaukset, sekä täyttää loppukysely. Loppukysely eroaa alkukyselystä siten, että siinä kysytään opiskelijoiden tyytyväisyyttä prosessiin, sekä työmenetelmien toimivuutta. Lopullisen opinnäytetyön tulisi valmistua joulukuun 2013 mennessä.

#### 4.5.7 Kehittämistehtävä

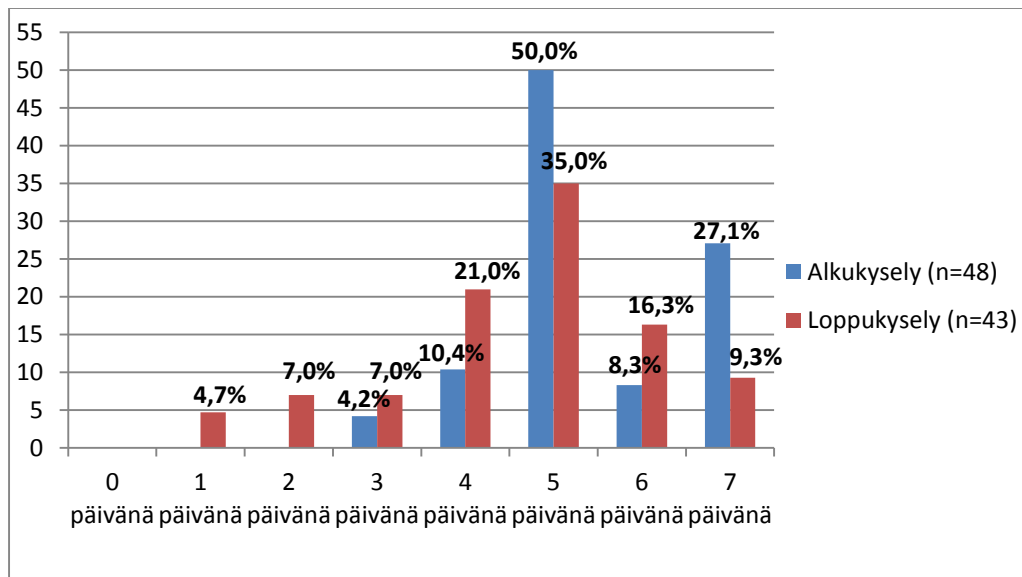
Antti on kevään ajan harjoittelussa Kainuun Liikunnalla. Syventävään harjoitteluun kuuluu kehittämistehtävän tekeminen. Antin on tarkoituksena antaa kolmannelle eli liikunnallisesti aktiivisemmalle ryhmälle kehonhuollon oppitunti virittävän työskentelyn tunnin sijasta. Tämän lisäksi kolmannen ryhmän kaikille opiskelijoille tarjotaan personal training -tyylinen ohjauskeskustelu henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan sijaan. Näillä järjestelyillä pyritään täyttämään Kainuun ammattiopiston toivomus siitä, että kaikille opiskelijoille tulisi suunnilleen saman verran tunteja prosessin aikana. Näin saadaan myös tarjottua kaikille mieluista ja heidän liikunta-aktiivisuudelleen sopivaa toimintaa ja tukea.

## 5 TULOKSET

Tulokset on järjestelty tutkimusongelmittain. Tutkimusongelmia selvitettiin alku- ja loppukyselyn vastauksien avulla. Molemmat kyselyt löytyvät opinnäytetyön liitteistä. Opinnäytetyön kohderyhmäläisiä oli yhteensä 51 opiskelijaa, joista tyttöjä oli 38 ja poikia 13. Alkukyselyyn vastasi 48 ja loppukyselyyn 43 henkilöä. Alkukyselyn päätarkoituksena oli saada tietoa kohderyhmäläisten liikuntatottumuksista ja -mieltymyksistä. Loppukyselyllä pyrittiin selvittämään oliko liikuntaneuvontamallilla vaikutusta nuorten liikkumiseen ja liikkumismotivaatioon. Kyselyllä selvitettiin myös liikuntaneuvontamallin toimivuutta. Kyselyt tehtiin sähköisenä Webropol-nimiseen ohjelmaan, johon vastaukset myös kerättiin talteen. Kyselyt täytettiin ryhmittäin Kainuun ammattiopiston tiloissa, joissa tutkijat olivat paikalla.

### 5.1 Liikuntakäyttätymisen muutokset

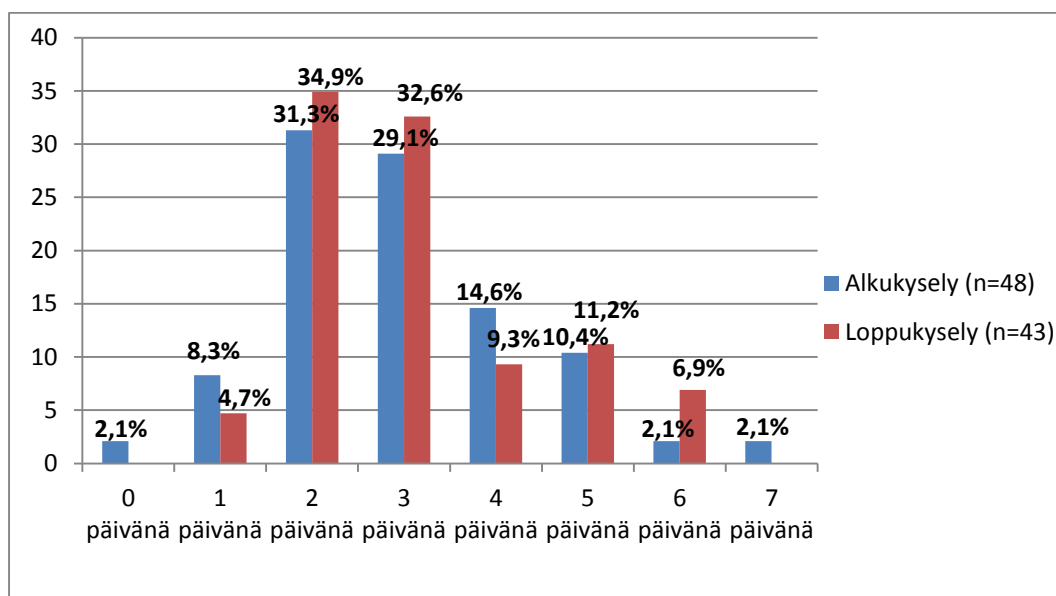
Kuvio 5. Kevyesti liikkuvien prosenttimäärät eri päivinä



Alku- ja loppukyselyn mukaan ”nollana päivänä” kevyesti liikkuvia viikossa ei ole yhtään vastaajaa. Alkukyselyn mukaan yhtenä päivänä kevyesti liikkuvia viikossa on nolla prosenttia, mutta loppukyselyn osalta yhtenä päivänä liikkuvia viikossa on 4,7 prosenttia. Alkukyselyn mukaan kahtena päivänä kevyesti liikkuvia viikossa on nolla prosenttia, mutta loppukyselyn mukaan 7,0 prosenttia. Alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia liikkuu kevyesti kolmena päivänä

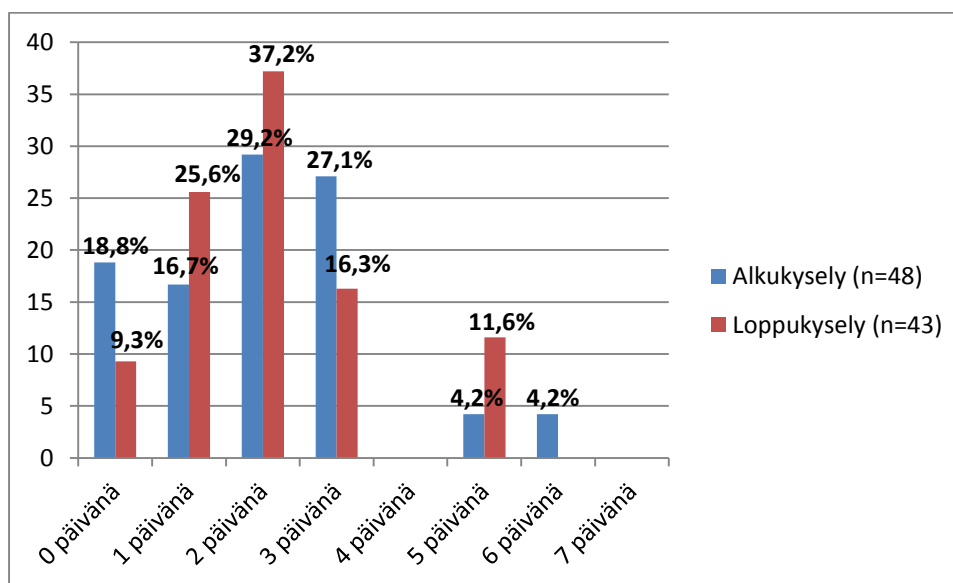
viikossa ja loppukyselyn mukaan 7,0 prosenttia. Neljänä päivänä kevyesti liikkuu alkukyselyn mukaan 10,4 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 21,0 prosenttia. Viitenä päivänä viikossa kevyesti liikkuu alkukyselyn mukaan 50,0 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 35,0 prosenttia. Kuutena päivänä viikossa kevyesti liikkuvia on alkukyselyn mukaan 8,3 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 16,3 prosenttia. Seitsemänä päivänä viikossa kevyesti liikkuvia on alkukyselyn mukaan 27,1 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 9,3 prosenttia.

Kuvio 6. Reippaasti liikkuvien prosenttimäärät eri päivinä



Alkukyselyn mukaan ”nollana päivänä” reippaasti liikkuvia viikossa on 2,1 prosenttia, mutta loppukyselyn mukaan nolla prosenttia. Alkukyselyn mukaan yhtenä päivänä viikossa reippaasti liikkuvia on 8,3 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia. Alkukyselyn mukaan kahtena päivänä reippaasti liikkuvia viikossa on 31,3 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 34,9 prosenttia. Alkukyselyn mukaan kolmena päivänä reippaasti liikkuvia viikossa on 29,1 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 32,6 prosenttia. Neljänä päivänä viikossa reippaasti liikkuvia on alkukyselyn mukaan 14,6 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 9,3 prosenttia. Viitenä päivänä viikossa reippaasti liikkuvia on alkukyselyn mukaan 10,4 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 11,2 prosenttia. Kuutena päivänä viikossa reippaasti liikkuvia on alkukyselyn mukaan 2,1 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 6,9 prosenttia. Alkukyselyn mukaan seitsemänä päivänä reippaasti liikkuvia on 2,1 prosenttia, mutta loppukyselyn mukaan nolla prosenttia.

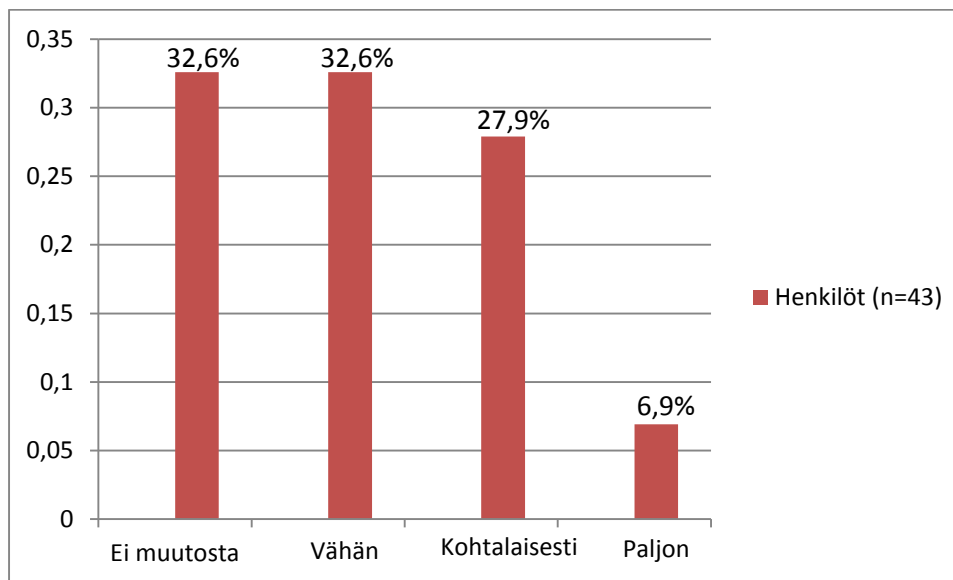
Kuvio 7. Raskaasti liikkuvien prosenttimäärät eri päivinä



Alkukyselyn mukaan ”nollana päivänä” raskaasti liikkuvia viikossa on 18,8 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 9,3 prosenttia. Alkukyselyn mukaan yhtenä päivänä raskaasti liikkuvia viikossa on 16,7 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 25,6 prosenttia. Alkukyselyn mukaan kahtena päivänä raskaasti liikkuvia viikossa on 29,2 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 37,2 prosenttia. Alkukyselyn mukaan kolmena päivänä raskaasti liikkuvia viikossa on 27,1 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 16,3 prosenttia. Neljänä päivänä viikossa raskaasti liikkuvia on alkukyselyn mukaan nolla prosenttia ja loppukyselyn mukaan nolla prosenttia. Viitenä päivänä raskaasti liikkuvia viikossa on alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 11,6 prosenttia. Kuutena päivänä viikossa raskaasti liikkuvia on alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia, mutta loppukyselyn mukaan nolla prosenttia. Seitsemänä päivänä viikossa raskaasti liikkuvia on alkukyselyn mukaan nolla prosenttia ja loppukyselyn mukaan nolla prosenttia.

Seuraavan kuvion (Kuvio 8.) vastaukset pohjautuvat loppukyselyn kysymykseen ”Koetko liikuntatottumustesi muuttuneen viimeisen kolmen kuukauden aikana? Jos on, niin miten ja miksi?” Vastausvaihtoehdoista eniten vastaajia on saanut ”ei muutosta” ja ”vähän”, jotka molemmat ovat saaneet 14 vastaajaa (32,6 %, n=43). Seuraavaksi eniten vastaajia on saanut vastausvaihtoehto ”kohtalaisesti”. Vastausvaihtoehto keräsi 12 vastaajaa (27,9 %, n=43). Vastausvaihtoehto ”paljon” on saanut ainoastaan kolme vastaajaa (6,9 %, n=43).

Kuvio 8. Kokemukset liikuntatottumusten muutoksista



Seuraavassa on avattu vastausvaihtoehtojen ”vähän”, ”kohtalaisesti” ja ”paljon” vastanneiden henkilöiden avointen kohtien vastauksia. Avoimiin kohtiin tuli vastata miksi ja miten liikkuminen on muuttunut viime aikoina. Positiiviset muutokset tarkoittavat tässä tilanteessa liikkumisen lisääntymistä ja liikkumisen motivaation kasvamista. Negatiiviset muutokset tarkoittavat liikkumisen vähenemistä. Huomioitavaa on, että kysymyksen avoimeen kohtaan on jättänyt vastaamatta kaikista vastaajista yhteensä kuusi vastaajaa (13,9 %, n=43). Positiivisia muutoksia liikuntatottumuksissa oli tapahtunut yhteensä 23 (53,5 %) vastaajalle ja negatiivisia muutoksia kahdelle (4,7 %) vastaajalle.

”Ei muutosta” vastanneita oli 14 (32,6 %, n=43) vastaajaa ja nämä jättivät luonnollisesti vastaamatta kysymyksen avoimeen kohtaan, jossa tulee selittää miten ja miksi liikkuminen oli muuttunut.

”Vähän” vastanneista yhdeksän (20,9 %, n=43) vastaajaa vastasi kysymyksen avoimeen kohtaan. Näistä kahdeksan henkilöä oli vastannut liikkumisensa muuttuneen positiiviseen suuntaan viimeisen kolmen kuukauden aikana. Ainoastaan yksi vastaaja vastasi liikkumisen muuttuneen negatiiviseen suuntaan. Syitä liikkumisen positiiviseen muutokseen ”vähän” vastanneilla oli parantuneet ulkoilmakelit ja oma halu lisätä liikkumista. Vastaajan negatiivinen muutos liikkumisessa johtui siitä, että koululiikunta ei ollut enää niin raskasta.

”Kohtalaisesti” vastanneista 12 (27,9 %, n=43) vastaajaa vastasi kysymyksen avoimeen

kohtaan. Näistä 11 vastasi liikkumisessaan tapahtuneen positiivisia muutoksia viimeisen kolmen kuukauden aikana. Ainoastaan yksi vastaaja vastasi liikkumisensa muuttuneen negatiiviseen suuntaan. Syitä liikkumisen positiivisen muutokseen ”kohtalaisesti” vastanneilla oli parantunut ulkoiluilma, oma halu lisätä liikkumista, motivoituminen liikkumiseen ja omaan terveyteen, hankkeen vaikutus liikuntatottumusten paranemiseen ja omien tavoitteiden asettaminen fyysistä kuntoa kohtaan. Negatiivinen muutos yhden vastaajan liikkumisessa johtui selän loukkaantumisesta.

”Paljon” vastanneista kaksi (4,7 %, n=43) vastaajaa kolmesta antoi vastauksen kysymyksen avoimeen kohtaan, joista molemmat olivat vastanneet kokeneensa positiivista muutosta liikkumisessa viimeisen kolmen kuukauden aikana. Syynä liikkumisen lisääntymiseen oli molemmilla oman halun kasvaminen liikkumisen suhteen.

## 5.2 Liikkumismotiivien ja -motivaation muutokset

Seuraavassa taulukossa on molempien kyselyiden vastaukset kysymyksistä ”Mitkä tekijät saisivat/saavat sinut liikkumaan?” Kysymyksellä selvitetään liikkumisen motiivien syitä ja taulukosta pystyy näkemään liikkumismotivaation muutoksia. Alkukyselyn vastaukset on merkitty mustalla ja loppukyselyn vastaukset punaisella.

Taulukko 1. Molempien kyselyjen vastaukset liikkumismotiiveista

Syyt	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä	Yhteensä (n=91)
koska nautin liikkumisesta	0 % 2,3 %	2,1 % 0 %	8,3 % 0 %	45,8 % 46,5 %	43,8 % 51,2 %	48 43
koska muiden mielestä minun tulisi liikkua	14,6 % 20,9 %	25,0 % 14,0 %	43,8 % 48,8 %	12,5 % 14,0 %	4,2 % 2,3 %	48 43
koska liikkuminen antaa minulle hyvänolon tunteen	0 % 2,3 %	0 % 0 %	12,5 % 4,7 %	37,5 % 44,2 %	50,0 % 48,8 %	48 43
saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut	2,1 % 2,3 %	8,3 % 2,3 %	22,9 % 23,3 %	41,7 % 37,2 %	25,0 % 34,9 %	48 43
koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	0 % 2,3 %	14,6 % 2,3 %	18,8 % 14,0 %	45,8 % 46,5 %	20,8 % 34,9 %	48 43

parantaakseni ulkonäköäni	4,2 % 4,7 %	10,4 % 6,9 %	18,8 % 20,9 %	45,8 % 44,2 %	20,8 % 23,3 %	48 43
saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	10,4 % 18,6 %	20,8 % 4,7 %	35,4 % 41,9 %	29,2 % 27,9 %	4,2 % 6,9 %	48 43
koska se pitää minut terveenä	0 % 2,3 %	4,2 % 2,3 %	6,3 % 2,3 %	47,9 % 39,5 %	41,7 % 53,5 %	48 43
ylläpitääkseni/parantaakseni kuntoani	0 % 2,3 %	2,1 % 0 %	6,3 % 4,7 %	39,6 % 39,5 %	52,1 % 53,5 %	48 43
en halua liikkua ollenkaan	91,7 % 90,7 %	6,3 % 2,3 %	0 % 0 %	2,1 % 4,7 %	0 % 2,3 %	48 43

Liikkumisen syyhyn ”koska nautin liikkumisesta” kohtaan ”täysin eri mieltä” on alkukyselyn mukaan vastannut nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 2,1 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 8,3 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 45,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 46,5 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 43,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 51,2 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”koska muiden mielestä minun tulisi liikkua” kohtaan ”täysin eri mieltä” on alkukyselyn mukaan vastannut 14,6 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 20,9 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 25,0 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 14,0 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 43,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 48,8 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 12,5 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 14,0 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”koska minulle liikkuminen antaa minulle hyvänolon tunteen” kohtaan ”täysin eri mieltä” on alkukyselyn mukaan vastannut nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan myös nolla prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 12,5 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 37,5 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 44,2 prosenttia



vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 50,0 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 48,8 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut” kohtaan ”täysin eri mieltä” on alkukyselyn mukaan vastannut 2,1 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan myös 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 8,3 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 22,9 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 23,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 41,7 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 37,2 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 25,0 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 34,9 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen” kohtaan ”täysin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 14,6 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 18,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 14,0 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 45,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 46,5 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 20,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 34,9 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”parantaakseni ulkonäköäni” kohtaan ”täysin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 10,4 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 6,9 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 18,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan myös 20,9 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 45,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 44,2 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 20,8 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 23,3 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla” kohtaan ”täysin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 10,4 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 18,6 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 20,8 prosenttia

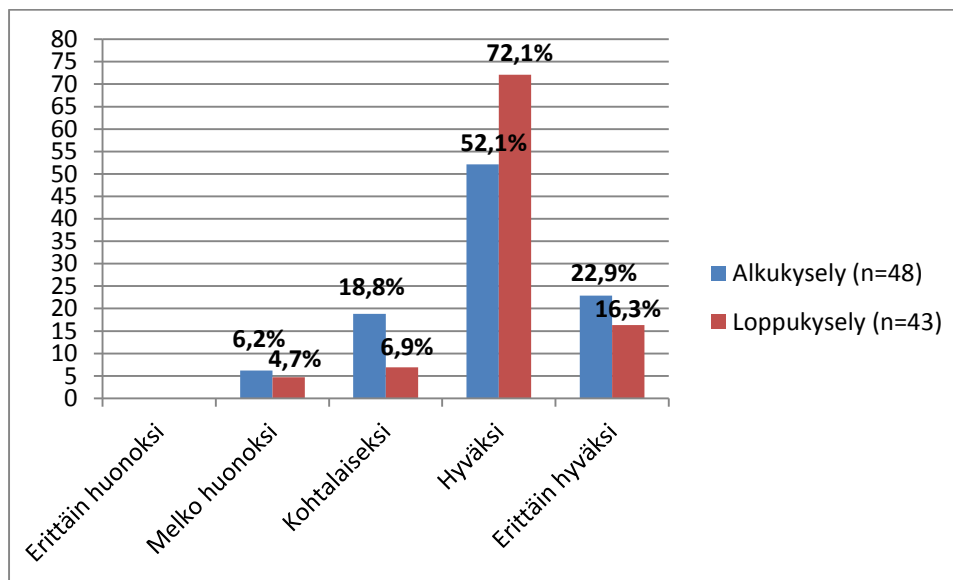
vastaajista ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 35,4 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 41,9 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 29,2 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 27,9 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 6,9 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”koska se pitää minut terveenä” kohtaan ”täysin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 4,2 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 6,3 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 47,9 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 53,5 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 41,7 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 53,5 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”ylläpitääkseni/parantaakseni kuntoani” kohtaan ”täysin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 2,1 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 6,3 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 39,6 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 39,5 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 52,1 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 53,5 prosenttia vastaajista.

Liikkumisen syyhyn ”en halua liikkua ollenkaan” kohtaan ”täysin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 91,7 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 90,7 prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 6,3 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista. ”En samaa enkä eri mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan myös nolla prosenttia vastaajista. ”Jokseenkin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan 2,1 prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. ”Täysin samaa mieltä” vastasi alkukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista ja loppukyselyn mukaan 2,3 prosenttia vastaajista.

Kuvio 9. Liikkumishalun kokeminen



Alku- ja loppukyselyn mukaan nolla prosenttia vastaajista koki halunsa liikkumista kohtaan erittäin huonoksi. Halunsa liikkua koki ”melko huonoksi” alkukyselyn mukaan 6,2 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. ”Kohtalaiseksi” halunsa liikkumista kohtaan koki alkukyselyn mukaan 18,8 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 6,9 prosenttia vastaajista. ”Hyväksi” halunsa liikkumista kohtaan koki alkukyselyn mukaan 52,1 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 72,1 prosenttia vastaajista. ”Erittäin hyväksi” halunsa liikkumista kohtaan koki alkukyselyn mukaan 22,9 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 16,3 prosenttia vastaajista.

### 5.3 Kokemukset liikuntaneuvontamallin työmenetelmistä ja vaikutuksista

Seuraavan taulukon vastaukset pohjautuivat loppukyselyn kysymykseen ”Arvioi minkä verran käytetyt työmenetelmät ovat tukeneet liikuntatottumustesi muutoksia.” Kyseisellä taulukolla pyritään selvittämään vastaajien mielipide käytettyjen työmenetelmien vaikutuksesta liikuntatottumuksen muutoksiin.

Taulukko 2. Työmenetelmien merkitys liikuntatottumusten muutoksissa

Käytetyt työmenetelmät	ei ollenkaan	erittäin vähän	vähän	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon	Yhteensä (n=43)
henkilökohtainen neuvonta	14 %	16,3 %	25,6 %	30,2 %	14 %	0 %	43
kehonkoostumusmittaukset	11,6 %	14 %	18,6 %	30,2 %	20,9 %	4,7 %	43
ryhmätapaamiset	11,6 %	16,3 %	16,3 %	39,5 %	14 %	2,3 %	43

Käytetyistä työmenetelmistä 14 prosentilla vastaajista henkilökohtaisella neuvonnalla ”ei ollenkaan” ollut merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. 16,3 prosentilla vastaajista henkilökohtaisella neuvonnalla oli ollut ”erittäin vähän” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. 25,6 prosentilla vastaajista henkilökohtaisella neuvonnalla oli ollut ”vähän” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. 30,2 prosentilla vastaajista henkilökohtaisella neuvonnalla oli ollut ”kohtalaisesti” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. Henkilökohtaisella neuvonnalla oli ollut ”paljon” merkitystä liikuntatottumusten muutoksissa 14 prosentilla vastaajista. Henkilökohtaisella neuvonnalla oli ollut ”erittäin paljon” merkitystä liikuntatottumusten muutoksissa nollalla prosentilla vastaajista.

Kehonkoostumusmittauksilla 11,6 prosentilla vastaajista ”ei ollenkaan” ollut merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. 14 prosentilla vastaajista kehonkoostumusmittauksilla oli ollut ”erittäin vähän” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. 18,6 prosentilla vastaajista kehonkoostumusmittauksilla oli ollut ”vähän” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. Kehonkoostumusmittauksilla oli ollut ”kohtalaisesti” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin 30,2 prosentilla vastaajista. Kehonkoostumusmittauksilla oli ollut ”paljon” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin 20,9 prosentilla vastaajista. Kehonkoostumusmittauksilla oli ollut ”erittäin paljon” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin 4,7 prosentilla vastaajista.

Vastausvaihtoehdon ”ei ollenkaan” valitsi 11,6 prosenttia vastaajista, kun kysyttiin ryhmätapaamisten vaikuttavuutta liikuntatottumusten muutoksiin. 16,3 prosentilla vastaajista ryhmätapaamisilla oli ollut ”erittäin vähän” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. 16,3 prosentilla vastaajista ryhmätapaamisella oli ollut ”vähän” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin. Ryhmätapaamisilla oli ollut ”kohtalaisesti” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin 39,5 prosentilla vastaajista. Ryhmätapaamisilla oli ollut ”paljon” merkitystä liikuntatottumusten

muutoksiin 14 prosentilla vastaajista. Ryhmätapaamisilla oli ollut ”erittäin paljon” merkitystä liikuntatottumusten muutoksiin 2,3 prosentilla vastaajista.

Seuraavan taulukon vastaukset pohjautuvat loppukyselyn kysymykseen ”Arvioi minkälainen tilanteesi on nyt verrattuna neuvontaprosessin alkutilanteeseen.” Kysymyksessä selvitetään vastaajilta erilaisten asioiden sen hetkistä tilaa verrattuna neuvontaprosessin alkutilanteeseen.

Taulukko 3. Tilanne neuvontaprosessin lopussa

Kysytyt asiat	huomatta- vasti hei- kompi	jonkin verran hei- kompi	jokseenkin samanlai- nen	jonkin verran parempi	huomatta- vasti pa- rempi	Yhteensä (n=43)
terveydentila	0 %	2,3 %	55,8 %	37,2 %	4,7 %	43
toimintakyky	0 %	2,3 %	53,5 %	39,5 %	4,7 %	43
yleinen jaksami- nen	0 %	2,3 %	53,5 %	34,9 %	9,3 %	43
yleinen vireystila	0 %	2,3 %	58,1 %	37,2 %	2,3 %	43
liikuntatottumuk- set	0 %	4,7 %	44,2 %	44,2 %	6,9 %	43

Terveydentilansa huomattavasti heikommaksi koki nolla prosenttia vastaajista. Jonkin verran heikommaksi terveydentilansa koki 2,3 prosenttia vastaajista. Jokseenkin samanlaiseksi terveydentilansa koki 55,8 prosenttia vastaajista. Jonkin verran paremmaksi terveydentilansa koki 37,2 prosenttia vastaajista. Huomattavasti paremmaksi terveydentilansa koki 4,7 prosenttia vastaajista.

Toimintakykynsä huomattavasti heikommaksi koki nolla prosenttia vastaajista. Jonkin verran heikommaksi toimintakykynsä koki 2,3 prosenttia vastaajista. Toimintakykynsä jokseenkin samanlaiseksi koki 53,5 prosenttia. Jonkin verran paremmaksi toimintakykynsä koki 39,5 prosenttia vastaajista. Toimintakykynsä huomattavasti paremmaksi koki 4,7 prosenttia vastaajista.

Yleisen jaksamisen huomattavasti heikommaksi alkutilanteeseen nähden koki nolla prosenttia vastaajista. Jonkin verran heikommaksi yleisen jaksamisen koki 2,3 prosenttia vastaajista. Jokseenkin samanlaiseksi yleisen jaksamisen koki 53,5 prosenttia vastaajista. Jonkin verran

paremmaksi yleisen jaksamisen koki 34,9 prosenttia vastaajista. Huomattavasti paremmaksi yleisen jaksamisen koki 9,3 prosenttia vastaajista.

Huomattavasti heikommaksi yleisen vireystilansa koki nolla prosenttia vastaajista. Yleisen vireystilansa jonkin verran heikommaksi koki 2,3 prosenttia vastaajista. Jokseenkin samanlaiseksi yleisen vireystilansa koki 58,1 prosenttia vastaajista. Yleisen vireystilansa jonkin verran paremmaksi koki 37,2 prosenttia vastaajista. Huomattavasti paremmaksi yleisen vireystilansa koki 2,3 prosenttia vastaajista.

Huomattavasti heikommaksi liikuntatottumuksensa koki nolla prosenttia vastaajista. Liikuntatottumuksensa jonkin verran heikommaksi koki 4,7 prosenttia vastaajista. Jokseenkin samanlaiseksi liikuntatottumuksensa koki 44,2 prosenttia vastaajista. Liikuntatottumuksensa jonkin verran paremmaksi koki 44,2 prosenttia vastaajista. Huomattavasti paremmaksi liikuntatottumuksensa koki 6,9 prosenttia vastaajista.

#### 5.4 Liikuntaneuvontamallin työmenetelmät ja kokonaisuuden toimivuus

Seuraavan taulukon vastaukset pohjautuvat loppukyselyn kysymykseen ”Arvioi kuinka tyytyväinen olet ollut.” Kysymyksellä selvitetään vastaajien tyytyväisyyttä neuvontaprosessin kokonaisuuteen ja sen osa-alueisiin.

Taulukko 4. Tyytyväisyys neuvontaprosessin osa-alueisiin

Osa-alue	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen	Yhteensä (n=43)
neuvontaprosessin kokonaisuuteen	2,3 %	11,6 %	67,4 %	18,6 %	43
henkilökohtainen neuvonta	6,9 %	9,3 %	58,1 %	25,6 %	43
kehonkoostumusmittaukset	2,3 %	14,0 %	51,1 %	32,6 %	43
ryhmätapaamiset	2,3 %	14,0 %	67,4 %	16,3 %	43

Erittäin tyytymättömiä neuvontaprosessinkokonaisuuteen oli 2,3 prosenttia vastaajista. Melko tyytymättömiä kokonaisuuteen oli 11,6 prosenttia. Suurin osa eli 67,4 prosenttia oli neuvontaprosessin kokonaisuuteen melko tyytyväisiä. Erittäin tyytyväisiä neuvontaprosessin kokonaisuuteen oli 18,6 prosenttia vastaajista.

Henkilökohtaiseen neuvontaan erittäin tyytymättömiä oli 6,9 prosenttia vastaajista. Melko tyytymättömiä oli 9,3 prosenttia vastaajista. Melko tyytyväisiä henkilökohtaiseen neuvontaan oli 58,1 prosenttia vastaajista. Erittäin tyytyväisiä oli taas 25,6 prosenttia.

Kehonkoostumusmittauksiin erittäin tyytymättömiä oli 2,3 prosenttia vastaajista. Melko tyytymättömiä oli 14,0 prosenttia vastaajista. Melko tyytyväisiä kehonkoostumusmittauksiin oli 51,1 prosenttia vastaajista. Erittäin tyytyväisiä kehonkoostumusmittauksiin oli 32,6 prosenttia vastaajista.

Ryhmätapaamisiin erittäin tyytymättömiä oli 6,9 prosenttia vastaajista. Melko tyytymättömiä oli 9,3 prosenttia vastaajista. Melko tyytyväisiä ryhmätapaamisiin oli 67,4 prosenttia vastaajista. 16,3 prosenttia vastaajista oli erittäin tyytyväisiä ryhmätapaamisiin.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän ja muiden tutkimusten johtopäätökset pohjautuvat synteeseihin. Synteesi tarkoittaa pääseikkojen yhteen kokoamista ja vastausten antamista tutkimukseen laadittuihin ongelmiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 230.) Opinnäytetyön tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä läpikäydään tutkimusongelmittain, mutta huomioitavaa kuitenkin on, että tulosten yleistettävyyteen vaikuttaa tutkimuksen pieni kohderyhmäläismäärä ( $n=51$ ). Täten johtopäätökset ovat suuntaa-antavia suunnittelemamme liikuntaneuvontamallin toimivuudesta.

### 6.1 Liikuntakäyttämisen muutokset

Vastaajien kevyen liikunnan määrässä, eli kuinka monena päivänä viikossa vastaaja liikkuu kevyesti, ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Vastaajien kevyt liikunta on pysynyt lähestulkoon samana tarkasteltaessa alku- ja loppukyselyn tuloksia. Reippaan liikunnan osalta voidaan myös todeta sama asia. Vastaajien reipas liikunta on pysynyt lähestulkoon samana ja merkittäviä muutoksia kumpaankaan suuntaan ei ole. Sen sijaan tulokset kertovat, että vastaajien raskas liikunta on hieman lisääntynyt. Raskasta liikuntaa harrastetaan loppukyselyn vastausten perusteella hieman enemmän verrattuna alkukyselystä saatuihin raskaan liikunnan vastauksiin. Täten voidaan todeta, että vastaajien liikkumiskerrat eivät ole muuttunut viikkotasolla, josta poikkeuksena on raskas liikunta. Kevyen, reippaan ja raskaan liikunnan yksittäisen päivän liikunnan kokonaiskestossa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia suuntaan tai toiseen. Tulokset eivät ole yllätyksellisiä, sillä todennäköistä on, että liikuntaneuvontaosuuden keston lyhyiden vuoksi varsinaisia liikuntakäyttämisen muutoksia ei kerinnyt tapahtumaan. Vastaavanlaisia huomioita on tehnyt myös Vuori, joka toteaaakin liikuntatottumusten parhaiten muuttuvan vuosia kestävässä liikuntahankkeissa (2005, 660).

Tulosten pohjalta vastaajien liikkumismotivaatiossa on tapahtunut positiivisia muutoksia. Alku- ja loppukyselyn tuloksia vertailtaessa voidaan todeta, että vastaajien liikkumismotivaatio kohtaan on muuttunut paremmaksi. Liikkumismotivaation kokee melko huonoksi alkukyselyn mukaan 6,2 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 4,7 prosenttia vastaajista. Kohtalaiseksi liikkumismotivaation alkukyselyn mukaan kokee 18,8 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 6,9 prosenttia. Liikkumismotivaationsa koki hyväksi alkukyselyn mukaan 52,1 prosenttia ja



loppukyselyn mukaan 72,1 prosenttia vastaajista. Näiden vastausten pohjalta voidaankin todeta, että liikkumismotivaatio vastaajilla on parantunut. Tätä tukee se, että vastausvaihtoehtojen melko huonoksi ja kohtalaiseksi liikkumismotivaationsa kokeneiden vastaajien määrä vähenee alkukyselystä loppukyselyyn. Samalla liikkumismotivaationsa hyväksi kokeneiden määrä on kasvanut 20,0 prosenttia. Toisaalta liikkumismotivaationsa erittäin hyväksi koki alkukyselyn mukaan 22,9 prosenttia mutta loppukyselyn mukaan enää 16,3 prosenttia vastaajista. Näiden tulosten myötä täyttyy liikuntaneuvonnan ensisijainen tavoite, joka on saada aikaan muutoksia asiakkaiden ajattelussa ja käyttäytymisessä (Nupponen & Suni, 2011, 215).

Tulosten pohjalta liikkumismotiiveissa on tapahtunut muutoksia. Muutokset ovat tapahtuneet ajatustasolla. Tavoitteen asettelu, ajanvietto yhdessä liikkuen ja liikkumisesta nauttiminen ovat kasvattaneet hieman tärkeyttään liikkumismotiiveina. Jokseenkin samaa mieltä tavoitteen asettelemisen suhteen oli alkukyselyn mukaan 41,7 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 37,2 prosenttia vastaajista. Huomioitava ero ilmenee kuitenkin täysin samaa mieltä olevien vastausten kohdalla. Alkukyselyn mukaan samaa mieltä tavoitteen asettelemisen suhteen oli 25,0 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 34,9 prosenttia vastaajista. 45,8 prosenttia vastaajista koki alkukyselyssä olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että ajanvietto yhdessä liikkuen on tärkeä liikkumismotivaatio. Loppukyselyssä vastaava luku oli 46,5 prosenttia. Jälleen merkittävä ero syntyy täysin samaa mieltä olevien vastausten kohdalla. 20,8 prosenttia vastaajista koki alkukyselyssä olevansa täysin samaa mieltä siitä, että ajanvietto yhdessä liikkuen on tärkeä liikkumismotiivi. Loppukyselyssä vastaava luku oli 34,9 prosenttia. Jokseenkin samaa mieltä liikkumisesta nauttimisen suhteen oli alkukyselyn mukaan 45,8 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 46,5 prosenttia vastaajista. Eroavaisuuksia ilmeni täysin samaa mieltä vastanneiden kohdalla. Täysin samaa mieltä liikkumisesta nauttimisen suhteen oli alkukyselyn mukaan 43,8 prosenttia ja loppukyselyn mukaan 51,2 prosenttia vastaajista. Tämän pohjalta voidaan todeta, että liikuntaneuvontaprosessin jälkeen vastaajat pitivät tavoitteiden asettelua ja liikkumista yhdessä tärkeämpänä osana liikkumista kuin alkutilanteessa. Lisäksi liikkumisesta nautitaan yhä enemmän verrattuna alkutilanteeseen.

Vastaajien neljä tärkeintä liikkumismotiivia ovat alku- ja loppukyselyn vastausten pohjalta kunnon ylläpito, hyvän olon saaminen liikkumalla, liikkumisesta nauttiminen ja terveyden ylläpitäminen liikkumalla. Liikuntaneuvontaa suunnitellessa näiden asioiden huomiointi tulevissa liikuntaneuvontamalleissa tulee mielestämme huomioida.

## 6.2 Liikuntaneuvonnan vaikutus

Enemmistö vastaajista eli 55,8 prosenttia vastasi terveydentilansa olevan jokseenkin samanlainen kuin alkumittauksessa. Vastausten pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että vastaajat kokivat terveydentilansa jonkin verran paremmaksi tai huomattavasti paremmaksi. Jonkin verran paremmaksi terveydentilansa koki 37,2 prosenttia vastanneista ja huomattavasti paremmaksi 4,7 prosenttia verrattuna alkutilanteeseensa. Ainoastaan 2,3 prosenttia vastaajista vastasi terveydentilansa olevan jonkin verran heikompi tai huomattavasti heikompi kuin alkutilanteessa.

Toimintakykynsä jonkin verran heikommaksi tai huomattavasti heikommaksi koki ainoastaan 2,3 prosenttia vastaajista. Enemmistö vastaajista eli 53,5 prosenttia vastasi toimintakykynsä olevan jokseenkin samanlainen kuin alkutilanteessa. Huomioitavaa on kuitenkin, että jonkin verran paremmaksi toimintakykynsä koki 39,5 prosenttia ja huomattavasti paremmaksi 4,7 prosenttia vastaajista. Näiden tulosten myötä toimintakyky koettiin paremmaksi kuin alkutilanteessa.

Suurin osa eli 53,5 prosenttia vastaajista vastasi yleisen jaksamisensa olevan jokseenkin samanlainen kuin alkumittauksessa. Kuitenkin yleinen jaksaminen koetaan parantuneen alkumittauksesta, sillä yleisen jaksamisen koki jonkin verran paremmaksi 34,9 prosenttia ja huomattavasti paremmaksi 9,3 prosenttia vastaajista. Ainoastaan 2,3 prosenttia vastaajista vastasi yleisen jaksamisen olevan jonkin verran heikompi tai huomattavasti heikompi.

Yleinen vireystila oli myös parantunut vastaajien tulosten mukaan. 34,9 prosenttia vastaajista vastasi yleisen vireystilan olevan jonkin verran parempi kuin alkumittauksessa. Huomattavasti paremmaksi yleisen vireystilan koki 2,3 prosenttia vastanneista. Täten yhteensä 37,2 prosenttia vastanneista totesi yleisen vireystilansa paremmaksi kuin alkumittauksessa. Ainoastaan 2,3 prosenttia vastaajista vastasi yleisen vireystilan olevan jonkin verran heikompi tai huomattavasti heikompi. 58,1 prosenttia vastaajista vastasi yleisen vireystilan olevan jokseenkin samanlainen.

44,2 prosenttia vastaajista vastasi liikuntatottumusten olevan jokseenkin samanlaiset verrattuna alkumittaukseen. Jonkin verran heikommaksi liikuntatottumuksensa koki 4,7 prosenttia vastaajista. Liikuntatottumukset koki jonkun verran paremmaksi 44,2 prosenttia vastaajista ja 6,9 prosenttia huomattavasti paremmaksi. Täten voidaan todeta, että liikuntatottumukset ovat hieman yli puolella vastanneista muuttuneet ainakin jonkin verran paremmiksi.

Huomioitavaa on kaikista selvitetystä asioista, että terveydentila, toimintakyky, yleinen jaksaminen, yleinen vireystila ja liikuntatottumukset koettiin vastaajien osalta jokseenkin samanlaisiksi tai jonkin verran paremmiksi verrattuna alkutilanteeseen. Vastausvaihtoehdot huomattavasti heikompi ja jonkin verran heikompi keräsivät huomattavan vähän vastauksia, vaihteluvälin ollessa 2,3–4,7 prosenttia kysyttyjen asioiden osalta.

### 6.3 Tyytyväisyys käytettyihin työmenetelmiin ja liikuntaneuvontamallin toimivuus

Liikuntaneuvontamallissa käytetyt työmenetelmät olivat tulosten pohjalta tukeneet kohtalaisesti vastaajien liikuntatottumustensa positiivisia muutoksia. Parhaiten vastaajien liikuntatottumusten muutoksia tuki kehonkoostumusmittaus. Kehonkoostumusmittaukset tukivat vastausten pohjalta kohtalaisesti (30,2 %) tai paljon (20,9 %) liikuntatottumusten muutoksia. Henkilökohtaisen neuvonnan koettiin tukeneen kohtalaisesti (30,2 %) tai vähän (25,6 %) liikuntatottumusten positiivisia muutoksia. Samankaltaisia tuloksia henkilökohtaisen neuvonnan avulla oli myös saanut Aittasalo, joka totesi, että henkilökohtainen liikuntaneuvonta ei lisää liikuntaa (2008). Ryhmätapaamisten koettiin tukeneen erittäin vähän (16,3 %), vähän (16,3 %) tai kohtalaisesti (39,5 %) liikuntatottumusten positiivisia muutoksia. Vuori toteaa ryhmämuotoisen toiminnan olevan parempi passiiviselle tai aloittelevalla liikkujalla (2005, 658). Henkilökohtaista neuvontaa ja ryhmätapaamisia pidettiin vastausten pohjalta lähestulkoon yhtä tehokkaina työmenetelminä.

Vastaajat olivat yleisesti melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä käytettyihin työmenetelmiin. Enemmistö vastaajista vastasi olevansa ainakin melko tyytyväisiä kaikkiin käytettyihin työmenetelmiin.

Kehonkoostumusmittauksiin vastaajat olivat pääsääntöisesti melko tyytyväisiä ja erittäin tyytyväisiä. Melko tyytyväisiä kehonkoostumusmittaukseen oli 51,1 prosenttia ja erittäin tyytyväisiä 32,6 prosenttia vastaajista. Henkilökohtaiseen neuvontaan vastaajat olivat myös melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Melko tyytyväisiä henkilökohtaiseen neuvontaan oli 58,1 prosenttia ja erittäin tyytyväisiä 25,6 prosenttia vastaajista. Ryhmätapaamisten antamaan sisältöön vastaajat olivat melko tai erittäin tyytyväisiä. Melko tyytyväisiä oli 67,4 prosenttia ja erittäin tyytyväisiä 16,3 prosenttia vastaajista.

Vaikka suurin osa vastaajista oli melko tyytyväisiä kaikkiin käytettyihin työmenetelmiin, tulisi niitä vielä mielestämme pyrkiä parantamaan. Neuvontaprosessin kokonaisuuteen vastaajat olivat olleet pääsääntöisesti melko tyytyväisiä. Neuvontaprosessin kokonaisuuteen yhteensä melko tyytyväisiä ja erittäin tyytyväisiä oli 86 prosenttia vastaajista. Tämä tulos kertoi kokonaiskuvan kaikista käytetyistä osa-alueista, mitä liikuntaneuvontamallissa oli kohderyhmäläisten kanssa käytetty. Neuvontaprosessin kokonaisuuteen ainoastaan 13,9 prosenttia vastaajista vastasi olevansa erittäin tai melko tyytymättömiä.

#### 6.4 Johtopäätösten yhteenveto

Liikunta koetaan yleisesti positiiviseksi asiaksi kohderyhmäläisten elämässä. Varsinaista arkeen iskostunutta liikkumisen muutosta kohderyhmäläisille ei ole tullut liikuntaneuvontaprosessin myötä. Kuitenkin puolet kohderyhmäläisistä vastasi liikuntatottumuksissaan tapahtuneen positiivisia muutoksia. On myös otettava huomioon, että 13,9 prosenttia vastaajista, jotka ilmoittivat liikkumistottumustensa muuttuneen, eivät ilmoittaneet, kumpaan suuntaan liikkumistottumukset ovat muuttuneet.

Liikkumismotivaatio on lisääntynyt, sillä alkumittauksessa liikkumismotivaatio oli 75 prosentilla vastaajista hyvä tai erittäin hyvä. Loppumittauksessa liikkumismotivaatio oli hyvä tai erittäin hyvä 88,4 prosentilla vastaajista. Lisäksi syyt, jotka vaikuttavat liikkumiseen, ovat muuttuneet kohderyhmäläisillä liikuntaneuvontaprosessin aikana. 58,1 prosenttia vastaajista koki yleisen jaksamisen jokseenkin samanlaiseksi. 44,2 prosenttia vastaajista koki yleisen jaksamisen jonkin verran tai huomattavasti paremmaksi. Terveystilan toteaa jokseenkin samanlaiseksi 55,8 prosenttia vastaajista. Jonkin verran tai huomattavasti paremmaksi terveydentilansa koki 41,9 prosenttia vastaajista. Käytettyjen työmenetelmien koettiin tukeneen liikuntatottumusten muutoksia. Kaikkiin käytettyihin työmenetelmiin oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä. Työmenetelmät olisivat kuitenkin voineet olla tehokkaampia, koska varsinainen liikkuminen ei ole merkittävästi muuttunut vastaajilla.

## 7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimus. Opinnäytetyön mittareina käytimme kyselylomakkeita, joista saadun aineiston muutimme tilastollisesti käsiteltävään muotoon, eli numeroiksi. Toteutimme myös tietojen käsittelyn numeroiden avulla, joka kuuluu määrällisen tutkimuksen tunnuspiirteisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137.) Tutkimuksen validiteettiin vaikuttaa tutkijan teoreettisten käsitteiden operationalisoiminen arkikielelle, mittarin kysymysten ja vastausvaihtoehtojen sisältö ja muotoilu, vastausvaihtoehtojen asteikon toimivuus ja mittarin tarkkuus (Vilkkä 2007, 150). Mittarien avulla tarkoituksenamme oli saada vastaus pää- ja alatutkimusongelmiimme. Onnistuimme mielestämme pitämään mittarin validiteetin, eli pätevyyden mitata haluttua asiaa riittävän hyvänä (Hirsjärvi ym. 2009, 155). Opinnäytetyömme validiteettia parantaa se, että vastaajat ymmärsivät kyselyiden kysymykset ja käsitteet. Validiteettia heikentää tiettyjen kysymysten vähäiset vastausvaihtoehdot ja mahdollisuus jättää vastaamatta kyselylomakkeiden avoimiin kohtiin, josta esimerkkinä liikkumismotivaatiokysymys. Kyselyn luotettavaksi saamisessa meitä auttoivat aikaisemmat tutkimukset ja jo aikaisemmin käytetyt mittarit. Mittarin ollessa reliaabeli saadaan eri mittauskerroilla samanlaisia vastauksia, jos ei tapahdu virheitä (Metsämuuronen 2003, 86). Tutkimuksen reliabiliteettiin vaikuttaa otoksen koko edustettuun perusjoukkoon, vastausprosentti, huolellisuus havaintoyksikköjä syöttäessä ja mittausvirheiden vähyys (Vilkkä 2007, 150). Opinnäytetyössämme vastausprosentti, molempien tekijöiden läsnäolo ja huolellisuus havaintoyksikköjä syötettäessä ja kelpaamattomien vastausten vähäisyys kuvastaa opinnäytetyömme hyvää reliabiliteettia. Opinnäytetyömme huonona tekijänä reliabiliteetin osalta on, että valittu otos perusjoukkoon nähden on hyvin pieni.

Kvantitatiiviselle tutkimukselle keskeisiä piirteitä on useita. Ensimmäisenä tulee tutkia aiempia teorioita ja tehdä johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista. Tutkittavien valinta, aineistonkeruusuunnitelmat ja käsitteiden määrittely kuuluvat kvantitatiivisen tutkimuksen seuraavaan osaan. Lopuksi aineistot on saatava tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja muodostaa päätelmiä havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.)

Tutkijan tulisi käyttää yleisesti ottaen aina mahdollisimman tuoreita lähteitä (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Opinnäytetyömme kirjalliset lähteet on valittu sillä perusteella, että ne vastaisivat

uusinta tutkittua tietoa asiasta. Lähteiden valintaan vaikutti lähteiden julkaisuvuosi, tekijät ja missä ne on julkaistu. Lähteemme ovat pääsääntöisesti 2000-luvulta, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. 1990-luvun loppupuolelta olevat lähteet ovat kuitenkin mielestämme vielä riittävän tuoreita, eikä niiden sisältö ole tietääksemme ristiriidassa tuoreimman tiedon mukaan. 1980-luvulta käytimme ainoastaan yhtä lähdettä. Teoriapohjaa kirjoittaessamme olisimme voineet käyttää enemmän lähdesynteisiä, eli useamman eri lähdeteoksen käyttämistä kirjoitettaessa samasta asiasta (Hirsjärvi ym. 2007, 337). Tämän voidaan katsoa heikentävän opinnäytetyömme luotettavuutta jonkin verran, vaikka olemmekin käyttäneet paljon tunnettujen kirjoittajien teoksia lähteinä. Käyttämiämme tunnettuja asiantuntijakirjoittajia ovat muun muassa Vuori, Turku ja Fogelholm. Kaiken kaikkiaan lähteitä on kerätty monipuolisesti ja laadullisesti hyvin, mitä tukee myös ulkomaalaisten lähteiden käyttö. Kuitenkin lähteiden osalta heikoin kohta löytynee ulkomaalaisten lähteiden käytöstä, sillä ulkomaalaisia lähteitä on vain neljä kappaletta.

Kyselylomakkeen rakennusvaiheessa luotettavuutta lisäsivät tietoiset valinnat. Epämääräisyyttä kysymysten osalta pyrittiin minimoimaan useilla tapaamisilla ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Spesifisten kysymysten avulla saadaan tarkempia vastauksia. Kysymyksiä pyrittiin laatimaan mahdollisimman lyhyiksi ja yhdellä tavalla ymmärrettäviksi. Kaksoismerkityksien käyttäminen kyselyissä sen sijaan heikentää tutkimuksen kokonaisluotettavuutta. Kysymysten järjestys ja määrä vaikuttavat olennaisesti vastaajan motivaatioon vastata kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.)

Kyselytutkimuksena etuna on, että niillä saadaan kerättyä laajoja tutkimusaineistoja. Tutkimukset pystyvät olemaan henkilömääriltään laajoja ja kysymykset voivat sisältää useita erilaisia kysymyksiä. Tällainen kyselymenetelmä on tehokas, koska menetelmä säästää tutkijalta vaivannäköä ja aikaa. Aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon, jos lomake on kaikin puolin suunniteltu huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Koska toteutimme kyselymme sähköisessä muodossa, oli aineistojen käsittely todella helppoa, sillä tarvittavat tiedot olivat suoraan tietokoneella. Nämä suoraan Webropol – kyselynlaadintaohjelmaan tulleet vastaukset mahdollistivat taulukoiden suoran kopioinnin ohjelmasta opinnäytetyöhöemme tai vastausten laatimisen haluttuun kuviomuotoon nopeasti SPSS-, Microsoft Word- ja Excel-ohjelmilla. Vastausten suora tuleminen Webropol-ohjelmaan lisää luotettavuutta, sillä jos olisimme joutuneet laittamaan vastaukset manuaalisesti Webropol-ohjelmaan, olisi inhimillisiä virheitä voi-

nut tapahtua. Kyselytutkimuksen luotettavuutta heikentää kyselyissä olleiden kysymysten avoimet kohdat, joihin vastaajat ovat voineet jättää vastaamatta ja edetä sähköisesti tehdyssä kyselyssä eteenpäin.

Kyselytutkimuksen haittana pidetään aineiston pinnallisuutta sekä teoreettisen osuuden vähäisyyttä. Hyvin suunniteltu kyselytutkimus vie usein paljon aikaa ja se vaatii tutkijalta tiedollisesti ja taidollisesti hyvin paljon. Myös hyvin yleistä kyselytutkimuksille on vastaamattomuus, eli kato. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Pyrimme minimoimaan kadon sillä, että opiskelijaryhmät tulivat kerralla koulupäivän aikana vastaamaan kyselyyn. Loppukyselyä tehdessämme lähdimme jopa hakemaan muutaman laiskuutaan paikalle tulemattoman opiskelijan vastaamaan. Tällöin kuitenkin noudatimme ihmisen itsemääräämisoikeutta, eli emme pakottaneet opiskelijoita osallistumaan opinnäytetyöhön (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Kävimme ennemminkin suostuttelemassa opiskelijoita mukaamme. Silti loppukyselyssä vastaajia oli viisi vähemmän, kuin alkukyselyssä. Myös vastaajat aiheuttavat erilaisia haittoja kyselytutkimuksen osalta. Ei voida varmistua siitä, ovatko vastaajat suhtautuneet kysymykseen vakavasti, mikä vaikuttaa suuresti vastausten huolellisuuteen ja rehellisyyteen. Kysytyt asiat voivat myös olla vastaajalle entuudestaan tuttuja, mikä voi muokata kyselystä saatuja tuloksia. Vastaajan näkökulmasta ei voida myöskään tietää, kuinka onnistuneita ovat kysymysten asettelut sekä vastausvaihtoehdot. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Opinnäytetyössä käsiteltävää aineistoa kerättiin ainoastaan kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeella pystyy keräämään tietoa kahdella päätavalla, posti- tai verkkokyselyllä ja kontrolloidulla kyselyllä. Posti- ja verkkokyselyllä täytettävä lomake lähetetään vastaajalle kirjeitse tai sähköisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 196). Tämä opinnäytetyö toteutettiin kontrolloituna kyselynä, joka tehtiin sähköisesti tutkijoiden ollessa paikan päällä, neuvomassa ja vastaamassa vastaajien kysymyksiin. Paikkana toimivat Kainuun ammattiopiston tarjoamat tilat. Kyselyt sisälsivät 17–18 kysymystä riippuen oliko kyseessä alku- vai loppukysely. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä, liikuntamotivaatiota, ravitsemukseen ja lepoon liittyviä asioita, sekä liikuntaneuvontaprosessin onnistumista.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa kyselyn vastausprosentti. Kohderyhmäläisiä oli yhteensä 51, joista alkukyselyyn vastasi 48, mikä on 94,1 % kaikista vastanneista. Loppukyselyyn vastasi 43 henkilöä, mikä on 84,3 % kaikista vastanneista. Molempien kyselyjen yhteiseksi vas-

tausprosentiksi muodostuu täten 88,3 %, mikä vahvistaa, että tulokset ovat luotettavia. Kuitenkin on huomioitava vastaajien kokonaismäärä, joka vaikuttaa tuloksissa ja johtopäätöksissä havaittavien huomioiden yleistettävyyteen.

Opinnäytetyön luotettavuutta pyrittiin parantamaan käyttämällä aikaisempien tutkimusten kyselylomakkeita hyödyksi. Luotettavuutta parannettiin teettämällä jokaiselle kohderyhmäläiselle sama kyselylomake. Kyselylomakkeen validiteetti huomioitiin siten, että kyselylomakkeen kysymyksiä käytiin läpi ohjaavan opettajan, toimeksiantajan, opinnäytetyöntekijöiden sekä parin testihenkilön avulla, jotta tutkimuksella todella mitattiin juuri sitä, mitä sen oli tarkoitus mitata. Saadun palautteen perusteella kyselyä muokattiin useita kertoja. Varsinaista esitestausta isommalle joukolle, emme kyenneet tekemään kiireellisen aikataulun vuoksi.

Opinnäytetyömme luotettavuus on hyvä. Kokonaisluotettavuutta parantavat ajankohtaisten ja kriittisesti valittujen lähteiden käyttö, selkeiden kyselylomakkeiden laatiminen, kyselyn teettäminen vastaajilla sähköisesti, tutkijoiden läsnäolo kyselylomakkeita täyttäessä, suhteellisen korkea vastausprosentti, aikaisempien tutkimusten kyselylomakkeiden hyödyntäminen ja kyselylomakkeen useaan kertaan muokkaaminen laadintavaiheessa. Kokonaisluotettavuutta heikentävät lähdesynteesin vähäisyys, kohderyhmäläisten vähäinen määrä ja kyselylomakkeessa olevien kysymysten avoimet kohdat, joihin on ollut mahdollista jättää vastaamatta. Lisäksi kokonaisluotettavuutta heikentää vähäisten aineistonanalyysitekniikoiden käyttö.

Etiikan peruskysymyksillä tarkoitetaan ihmisten käsitystä oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta. Jokaisen tutkijan tulisi olla tietoinen tutkimuseettisistä perusteista. Näiden periaatteiden noudattaminen on jokaisen tutkijan omalla vastuulla ja ne tulee ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Eettisiä kysymyksiä on huomioitu opinnäytetyössämme muun muassa sillä, että opiskelijat saivat allekirjoitettavakseen lupakaavakkeen, jolla varmistettiin, että saamme käyttää kaikkien opiskelijoiden tietoja opinnäytetyössämme (Kuula 2006, 131). Opiskelijoiden henkilöllisyys ei näy missään vaiheessa opinnäytetyötämme, joten opiskelijoiden yksityisyyden suoja säilyy tällä tavalla (Kuula 2006, 75–77, 108). Kyselylomakkeiden vastaukset arkistoidaan Kainuun Liikunnan toimesta.

Tutkimuksissa tulee pyrkiä siihen, että kysymyksenasettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineistonsäilytys eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää (Vilka 2007, 90). Opinnäytetyössämme oli riskinä se, että kohderyhmäläiset voisivat loukaantua ryhmiin jakamisista, sillä jako tapahtui liikunta-aktiivisuuden ja liikkumismotivaation



mukaan. Pyrimme välttämään tätä tilannetta sillä tavalla, että kutsuimme eri ryhmiä numeroilla, sen sijaan, että olisimme käyttäneet esimerkiksi jotain sanallista selitystä. Pyrimme välttämään loukkaavien, tyypittelevien, alistavien tai mitätöivien ilmaisujen käyttämistä liikuntaneuvonta-prosessin aikana ja raportoinnissa (Vilkkä 2007, 91).

Muita hyvin tärkeitä tutkimuseettisiä periaatteita, joita noudatimme, olivat plagioinnin välttäminen ja tulosten oikeinkirjaaminen, eli tutkimustuloksia ei ole pyritty tietoisesti muokkaamaan. Plagioinnilla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jolla pyritään esittämään jonkun toisen teksti omana, eli plagiointi on luvaton tekstin lainaamista. Plagioinnin välttämiseksi olemme pyrkineet huolellisuuteen ja täsmällisyyteen lähteitä ja viittauksia merkittäessä. Tulokset olemme kirjanneet ilman mitään tekaistuja havaintoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

## 8 POHDINTAA

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Kainuun Liikunta ry, jonka strategian yhtenä painopistealueena on lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen. Kainuun Liikunnan toiminta tapahtuu laajan yhteistyöverkoston avulla, jonka yhtenä osana olimme myös me, opinnäytetyön tekijät. Opinnäytetyömme on tilattu Kunnossa työelämään -hanketta varten, jonka päätavoitteena on edistää Kainuun ammattiopistossa opiskelevien nuorten terveystottumuksia kehittämällä henkilökohtaisen hyvinvointiohjauksen toimintamalli. Opinnäytetyömme tavoite muotoiltiin tämän päätavoitteen pohjalta. Hankkeessa mukana ovat myös Kainuun maakunta-kuntayhtymän sosiaali- ja terveystoimi sekä Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry. (Kunnossa työelämään - hankesuunnitelma 2012–2014, 3.)

Tämä opinnäytetyö antaa tietoa Kainuun ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä. Lisäksi opinnäytetyö antaa esimerkin liikuntaneuvontamallista, joka on kohdistettu ammattiopiston opiskelijoihin. Kunnossa työelämään -hanke ja Kainuun liikunta ry saavat tietoa liikuntaneuvontamallin toimivuudesta ajatellen mahdollisia seuraavia hankkeita.

Opinnäytetyömme tavoite luoda toimiva liikuntaneuvontamalli nuorten hyvinvointiohjaukseen ei täytynyt täysin. Saimme luotua toimintamallin, mutta sen toimivuudesta saadut tulokset eivät olleet ihan sitä mitä odotimme. Lisäämällä liikuntaneuvonnan kestoja, voisi saada aikaan parempia tuloksia nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Opinnäytetyö kertoo sen, että toimintamallin työmenetelmiä tulee pyrkiä kehittämään, mikäli mallia käytetään myös tulevaisuudessa. Myös opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuus liikuntaneuvonnan antamisesta vaikutti varmasti siihen, että liikuntaneuvonta ei ollut kovin tehokasta. Vaikka perehdyimme liikuntaneuvonnan teoreettiseen osaan syvällisesti, näkyi kokemattomuus väistämättä. Mielestämme kuitenkin kehityimme ohjauskeskusteluissa siten, että jos vertaa ensimmäistä ja viimeistä ohjauskertaa, ero oli selkeä.

Mielestämme meidän tulee miettiä sitä, että minkälaisia tuloksia olisimme saaneet, jos emme olisi joutuneet käyttämään harkinnanvaraista näytettä. Meillä ei ollut mahdollista vaikuttaa siihen, minkälaisia opiskelijaryhmiä saimme Kainuun ammattiopistolta opinnäytetyömme

kohderyhmäksi. Turvallisuusosalalle päästäkseen oli täytynyt pääsykokeissa menestyä fyysisissä testeissä. Voikin olettaa, että turvallisuusalan ryhmä on keskimääräistä paremmassa fyysisessä kunnossa verrattuna muihin Kainuun ammattiopiston ryhmiin. Opinnäytetyömme alkukyselystä opiskelijoita transteoreettisen muutosvaihemallin pohjalta ryhmiin jakaessamme totesimme, että turvallisuusalan opiskelijoista suurin osa liikkuu jo aktiivisesti. Kohderyhmäläisillä oli koko ensimmäisen lukuvuoden ajan tehostetusti liikuntaa verrattuna muihin Kainuun ammattiopiston nuoriin. Osa nuorista totesi henkilökohtaisella liikuntaneuvontakerralla, että tällä koulun puolesta tapahtuneella liikunnan lisäämisellä on ollut positiivisia vaikutuksia myös vapaa-ajan liikunnan määrään. Näiden edellä mainittujen seikkojen vuoksi emme mielestämme voi yleistää tuloksia muihin ammattiopiston nuoriin.

Kyselylomakkeiden suunnitteleminen vei opinnäytetyömme alkuvaiheessa suuren osan ajasta. Tämä selvästi kannatti, sillä kyselylomakkeemme kysymykset pohjautuvat aikaisemmin käytettyihin luotettaviin lähteisiin, mikä lisää kyselylomakkeiden ja koko opinnäytetyömme luotettavuutta. Kyselylomakkeiden avulla saimme mielestämme selvitettyä tutkimusongelmissa olevia asioita. Kysymykset eivät aiheuttaneet juurikaan ristiriitaisia vastauksia, mikä kertoo siitä, että kysymysten asettelu oli onnistunutta. Olisimme kuitenkin voineet ottaa lomakkeeseen mukaan syventäviä kysymyksiä, kuten miksi opiskelijat kokivat jonkin työmenetelmän esimerkiksi kohtalaiseksi.

Liikuntaneuvontaprosessia suunnitellessamme pyrimme siihen, että se olisi mahdollisimman helposti toteutettavissa, missä tahansa koulussa ympäri Suomen. Tutustuimme teorioihin ja asiantuntijateksteihin, jotta neuvonnassa käyttämämme työkalut olisivat mahdollisimman tehokkaita ja helposti toteutettavissa. Prosessin kulun olimme miettineet jo etukäteen ennen sen toteuttamista. Prosessin edetessä koimme kuitenkin hankaluuksia, jotka johtuivat osin opiskelijoista ja osin epäonnistuneesta suunnittelusta. Olisimme voineet jo etukäteen miettiä tarkemmin mahdollisia kompastuskiviä, joita prosessin aikana syntyy. Eniten hankaluuksia koimme ajanvarauksissa. Jouduimme prosessin edetessä muuttamaan joitain asioita, jotta neuvonta sujuisi mutkattomammin. Seuraavassa on ajatuksia siitä, mitä tulevaisuudessa tulisi tehdä toisin, tai miettiä uudelleen, jotta suunnittelemamme liikuntaneuvontamalli toimisi vielä paremmin.

Neuvontakerroilla useamman opiskelijan puheista oli tulkittavissa, että he eivät ole halukkaita tekemään enää liikuntakokeiluja loppukeväästä. Osa ilmoitti syyksi sen, että kevät on kiireisintä

aikaa opiskelijoille koulun puolesta, jolloin ylimääräisille liikuntakokeiluille ei vain löydy aikaa. Osa taas ei halunnut lähteä enää mukaan esimerkiksi ryhmäliikkumiseen sen takia, että se olisi aivan pian jo loppunut heidän lähtiessään kotipaikkakunnalle koulujen päätyttyä. Moni ilmoittikin, että voisi kokeilla uusia liikuntalajeja mieluummin syksyllä. Kiinnostavaa olisikin tietää, kuinka moni näin miettineistä on oikeasti lähtenyt kokeilemaan syksyllä 2013 uusia lajeja? Pohdimme, että oikea ajankohta vastaavan neuvontaprosessin toteuttamiselle olisikin ehdottomasti koulujen alku syksyllä.

Prosessin alussa pidimme kaikille opiskelijoille yhteisen oppitunnin siitä, miten prosessi tulee kulkemaan. Vaikka lähes kaikki opiskelijat olivat tällöin paikalla, huomasimme prosessin kuluessa, että opiskelijat olivat ajoittain epätietoisia siitä, mitä milloinkin tulisi tehdä. Jatkossa tällaista prosessia tehdessä tulisi opiskelijoille jakaa joko kirjallista materiaalia siitä, miten prosessi tulee kullakin etenemään tai luoda sama informaatio sähköiseen muotoon. Hyvä kanava tähän olisi meille ollut esimerkiksi Kainuun ammattiopiston kouluhallintojärjestelmä Wilma.

Wilma olisi voinut toimia myös tiedonvälityspalveluna opiskelijoiden ja opinnäytetyöntekijöiden välillä. Esimerkiksi tapaamisten sopiminen olisi Wilman kautta onnistunut varmasti paljon paremmin kuin nyt. Tarkoituksenamme oli, että opiskelijat varaavat tapaamisajat puhelimitse suoraan, mutta käytännössä tämä ei toiminut juuri ollenkaan. Meidän tulikin mennä tapaamaan opiskelijoita tunneille, että saimme sovittua tapaamisajat. Monelle opiskelijalle opinnäytetyön tekijän näkeminen olikin laukaiseva tekijä ajanvaraukseen. Usein kuultu lause tuntuikin olevan: ”On ollut kyllä tarkoitus varata, mutta...” Puhelimitse toteutettu ajanvaraus siis ei selkeästikään sovi tällaisen mallin yhteydenottokanavaksi. Koska myös opiskelijoiden lukujärjestykset ovat Wilmassa salasanojen takana, oli hyvin vaikeaa tarkistaa, missä milloinkin opiskelijat liikkuvat. Koulumaailmaan sijoittuvan liikuntaneuvonnan käytännön järjestelyjen hoitamiseen sähköinen kouluhallintojärjestelmä onkin avainasemassa. Tämän opimme kantapään kautta. Neuvonnan antajilla tulisi olla myös tunnukset tilanvarausjärjestelmän käyttöön. Nyt jouduimme tekemään luokkien varaukset välikäsien, eli opettajien kautta, mikä luonnollisesti oli aikavievää sekä meille, että heille.

Liikuntaneuvonnan etenemistä hidasti valitettavan paljon unohtelu. Opiskelijat saattoivat varata ajan tapaamiselle jopa edellisenä päivänä, mutta jättää kuitenkin tulematta paikalle. Joitakin kertoja kävi myös niin, että opiskelija varasi ajan, mutta unohti että sovitulla hetkellä

olikin jotain muuta tärkeää päällekkäin, kuten esimerkiksi koe tai pakollinen oppitunti, jolloin paikalle saapuminen ei onnistunutkaan. Ajanvarauksia todennäköisesti hidasti myös asia, joka kävi ilmi neuvontakerroilla. Vastaanotolla ollut opiskelija saattoi ilmoittaa, että jokin toinen opiskelija ei uskalla varata aikaa, koska on niin ujo. Pohdimme, että nämä kaikki asiat olisi voinut välttää ainakin suurimmaksi osaksi luomalla sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän, esimerkiksi kouluhallintojärjestelmä Wilmaan. Ilmoittautumisjärjestelmästä opiskelijoiden olisi ollut helppo katsoa, mitkä vielä vapaana olevat ajat sopisivat parhaiten itselle ja mikä ei mene päällekkäin muitten koulutuntien kanssa. Samalla ajanvaraus olisi ollut varmasti helpompaa myös hieman ujommille opiskelijoille. Opiskelijoiden olisi ollut myös helppo tarkistaa, että mihin ajankohtaan tapaaminen olikaan sovittu ja näin olisi voitu välttää unohteluja. Tällaisia ilmoittautumisjärjestelmiä löytyy jo valmiina Internetistä hakukoneen avulla etsimällä. Uskomme, että tämänkaltaisella ratkaisulla olisi voitu ratkaista tai ainakin lieventää joitain näistä ongelmista.

Liikuntaneuvontaprosessiin oli kaiken kaikkiaan tarkoitus osallistua 51 opiskelijaa. 48 heistä vastasi alkukyselyyn ja 43 loppukyselyyn, joten katoa tutkimuksen aikana esiintyi jonkin verran. Koska prosessi ei ollut opiskelijoille pakollinen, eivätkä he saaneet siitä opintopisteitä, oli paikalle ilmestyminen aina opiskelijan oma valinta. Uskomme, että tämä oli suurin syy siihen miksi vastaajia oli vähemmän, kuin alun perin oli tarkoitus. Alkukyselyyn vastaamisten jälkeen opiskelijat jaettiin transteoreettisen muutosvaihemallin teoriaa hyödyntäen kolmeen ryhmään. Opiskelija sijoitettiin siihen ryhmään, johon opinnäytetyön tekijät katsoivat opiskelijan kuuluvan muutosvaihemallin mukaan. Ensimmäiseen ja toiseen ryhmään sijoitettiin 18 opiskelijaa ja kolmanteen 30 opiskelijaa. Alku- ja loppukyselyn lisäksi poissaoloja esiintyi myös pitkin prosessia eri vaiheissa. Ensimmäisellä oppitunnilla, joka oli joko virittävän työskentelyn tunti tai kehonhuollon oppitunti osallistui 42 opiskelijaa 51:tä. Henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa opiskelijoita kävi kaiken kaikkiaan 39. Pienryhmäkeskusteluihin oli tarkoitus tulla kaikki ensimmäisen ja toisen ryhmän opiskelijat, joita oli 18. Näissä kuitenkin kävi ainoastaan yhdeksän opiskelijaa, eli kolme pienryhmää. Huomioitavaa on myös se, että ajanpuutteen ja kohdattujen ongelmien vuoksi, emme päässeet toteuttamaan useampaa keskustelukertaa. Ehdimme pitää pienryhmätapaamisia ainoastaan yhden kerran suunnitellun kahden tai kolmen sijaan, ennen kouluvuoden loppumista. Voikin sanoa, että epäonnistuimme prosessin aikatauluttamisessa siten, että loppukeväästä meillä oli todella kova kiire tapaamisten suhteen.

Opiskelijat kokivat prosessin lopussa olleen palkintomatkan Pajulahden urheiluopiston liikuntapäiville hyvin palkitsevaksi. Tämä kävi selvästi ilmi, kun keskustelimme opiskelijoiden kanssa jälkikäteen siitä, millaiseksi he matkan kokivat. Liikuntapäivillä opiskelijat olivat päässeet kokeilemaan uusia liikuntalajeja ja viettämään aikaa toistensa kanssa liikunnan merkeissä. Opiskelijat, joiden kanssa tästä keskustelin, pitivät sitä pääsääntöisesti positiivisena tapana saattaa prosessi päätökseen. Idea matkaan tuli Kainuun ammattiopiston liikunnanopettajilta. Vastaavanlaista prosessin yhteistä päätöstä kannattaa mielestämme ehdottomasti käyttää myös muissa vastaavanlaisissa tutkimuksissa tai hankkeissa, resurssien salliessa.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman (2013) ammatillisen osaamisen kehittymisen vuositeemoissa kolmannen vuosikurssin kohdalla lukee, että opiskelija kehittää itsenäisesti liikunta- ja aktiviteettimatkailu-alaa. Kolmannen vuosikurssin aikana suunnittelemassamme liikuntaneuvontamallissa kehittämistä riittikin. Samalla kuitenkin menimme jo neljännen vuosikurssin vuositeemoihin, jotka kuuluvat seuraavalla tavalla: ”Opiskelija soveltaa tietoja, taitoja ja asenteita liikunta- ja aktiviteettimatkailualalla verkostoituen alan toimijoiden sekä muiden yhteistyötahojen kanssa. Hän pystyy perustelemaan toimintaansa.” (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013.) Nämä kaikki teemat tulivat meille tutuksi jo tuolloin, mutta koemme, että prosessin aikana olemme joutuneet etenkin soveltamaan tietoja, taitoja, sekä perustelemaan toimintaamme. Ajoittain koimme hankalaksi etenkin asioiden perustelemisen. Opinnäytetyö on kehittänyt meitä etenkin tiedon etsimisessä ja sen saattamisessa käytäntöön. Kuitenkin koemme, että meillä on vielä hyvin paljon kehittymisen varaa tässä asiassa. Osaamme mielestämme tunnistaa paremmin luotettavat lähteet, eli olemme lähdekriittisempiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113). Samalla olemme oppineet tunnistamaan laajempia asiakokonaisuuksia, esimerkiksi sen, että liikuntaneuvonnan ensisijaiset tulokset tapahtuvat asiakkaan käyttäytymisen ja ajattelun muutoksissa. Vasta neuvonnan välilliset tulokset voivat näkyä esimerkiksi opiskelijoille teetetyissä kehonkoostumusmittauksissa. (Nupponen & Suni 2010, 215.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet useassa liikunnanohjaajakoulutuksen kompetenssialueessa. Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen alueella olemme päässeet tutustumaan etenkin liikuntapalveluiden kehittämiseen koulumaailmassa. Samalla opimme minkälaisia tapoja, alueellisella liikuntajärjestöllä on toimia yhteistyössä oppilaitoksen kanssa. Pääsimme tutustumaan tarkemmin hanketoimintaan olemalla mukana

hanketapaamisissa. Tutustuessamme Kunnossa työelämään -hankkeeseen saimme myös arvokasta tietoa hankkeitten hyödyntämisestä liikunta-alalla. Opimme ottamaan vastuuta oman opinnäytetyömme edistymisestä, mikä oli avartava kokemus, kun kaikki pienetkin asiat tuli ottaa huomioon. Toivomme ennen kaikkea, että opinnäytetyömme parantaa liikunnan asemaa yhteiskunnassa. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013.)

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamisen saralla koemme, että olemme oppineet tuntemaan paremmin etenkin ihmisen kasvuun ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tämä oli hyvin merkittävä osa opinnäytetyötämme, sillä pyrimme nimenomaan vaikuttamaan opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen. Opimme myös tekijöistä, jotka vaikuttavat liikunta-aktiivisuuden muutoksiin ihmisen kasvaessa aikuisikään. Olemme kasvattaneet tietämystämme ihmisen hyvinvoinnista ja terveydestä, jonka avulla liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana toimiminen tulee olemaan huomattavasti helpompaa työelämässä. Opinnäytetyön aihe osui meille molemmille erittäin hyvin, sillä se piti sisällään molempien vehdot eli vaihtoehtoiset ammattiopinnot: Nikon lasten ja nuorten vehdon ja Antin terveystieteiden vehdon. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013.) Opinnäytetyö keskittyi nuorten ohjaukseen, mutta mukaan mahtui myös täysi-ikäisiä opiskelijoita, joten tärkeää oli osata myös aikuisten liikuntasuosituksia ja liikunnan terveysvaikutukset heillä.

Pedagogiseen ja liikuntadidaktiseen osaamiseen prosessi tarjosi paljon harjoittelua. Kuten jo aikaisemmin totesimme, olimme varsin kokemattomia liikuntaneuvonnan antamisesta, joten harjoittelu tuli tarpeeseen. Erilaisia opetus- ja neuvontatilanteita oli useita prosessia toteutettaessa. Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa annettaessa kävi hyvin pian selville, että jokainen opiskelija oli erilainen, joten sama ohjaustyyli ei välttämättä toiminutkaan kaikille. Siksi erilaisten lähestymistapojen käyttö tuli hyvinkin tutuksi. Toimiva liikuntaneuvonta ei olekaan vaan tiedon jakamista asiakkaalle, vaan tieto tulisi aina sovittaa asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan (Nupponen & Suni 2010, 213).

Liikuntaosaamisen kompetenssialuetta emme päässeet opinnäytetyön aikana kehittämään, vaikka aikaisessa tutkimussuunnitelman vaiheessa tarkoituksenamme oli tarjota myös ohjattuja liikuntahetkiä opiskelijoille. Luovuimme kuitenkin tästä ajatuksesta. Liikuntaosaamiseen olemme kuitenkin saaneet paljon harjoitusta jo aiemmin koulutuksen aikana, joten pidämmekin kehittymistä muilla kompetenssialueilla tärkeämpinä. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013.)

Opinnäytetyöstämme voisi tehdä monenlaisia jatkotutkimuksia. Liikuntaneuvontamallin edelleen kehittäminen voisi olla yksi jatkotutkimusaiheista. Tulosten yleistettävyyttä perusjoukkoon voisi parantaa hankkimalla suuremman otoksen. Lisäksi useamman aineistonanalyysitekniiikan käytön avulla, tuloksia voisi yleistää paremmin perusjoukkoon. Tulosten syventämiseksi voisi käyttää myös laadullisen tutkimuksen menetelmiä, eli esimerkiksi haastatteluja ja havainnointia (Metsämuuronen 2003, 185–190). Opinnäytetyössämme olisimme saaneet tarkempaa ja tärkeää lisätietoa liikuntaneuvonnan työmenetelmistä laadullisten menetelmien avulla. Esimerkiksi nyt jäimme paitsi sellaisista tiedoista, kuten miksi opiskelijat kokivat työmenetelmät pääsääntöisesti kohtalaisiksi? Liikuntaneuvontavaihetta voisi myös kehittää siten, että myös aktiivisemmat liikkujat saisivat enemmän irti varsinaisesta liikuntaneuvontavaiheesta. Uudessa tutkimuksessa voisi pyrkiä kehittämään johtopäätöksissä ja pohdinnassa mainittavia ”heikoi-ten” menneitä kohtia, jotta liikuntaneuvontamallista saataisiin hyödyllisempi.

Liikuntaneuvontamallia voisi yrittää hyödyntää myös ravitsemusneuvontamallina ammattio-  
pistoissa. Tällöin neuvonnan antajana voisi toimia esimerkiksi ravitsemusterapeutti, jonka työtehtäviin kuuluu ravitsemusneuvonnan antaminen (Ammattinetti 2013). Malli toimisi mielestämme, kunhan neuvonnan työkalut mietittäisiin uudelleen. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös kahden eri ryhmän vertaileminen. Puolet ryhmästä saisi liikuntaneuvontaa koko prosessin ajan ja toinen puolikas ryhmästä liikkuisi yhdellä neuvontakerralla saadun liikuntaohjelman avulla. Näin voitaisiin vertailla sitä, minkälaisia tuloksia saadaan lyhyt ja pitkäkestoisella neuvonnalla. Liikuntaneuvontamallin voisi kohdistaa pelkästään passiivisiin liikkujiin pohjautuen matalan kynnyksen liikuntaneuvontaan, vaikka kyse onkin koulumaailmasta. Koko liikuntaneuvontavaiheen kesto voisi pidentää ja käyttää enemmän resursseja, eli aikaa ja henkilöitä, toimimaan yhdessä kohderyhmäläisten kanssa.

Varusmiesten heikentynyt fyysinen kunto ja lihavuuden yleistyminen voisi toimia perusteena ainoastaan miehille suunnatussa liikuntaneuvonnassa, jonka pohjana voisi muokata tämän opinnäytetyön avulla luotua liikuntaneuvontamallia varusmiehille sopivaksi (UKK-instituutti, 2011). Opinnäytetyössä aikaisemmin mainittu kohta nuorten tyttöjen liikkumattomuudesta poikiin nähden voisi olla myös tutkimuksen aihe ammattikoulussa opiskelevilla tytöillä.

Opinnäytetyömme loppumetreillä olemme pohtineet, että oliko tästä kaikesta mitään hyötyä kenellekään. Loppujen lopuksihan saadut tulokset olivat lähinnä vain ajatustason muutoksia.



Toivomme, että Marcus Aureliuksen miete ”Elämämme on sellaista, joksi ajatuksemme sen tekevät”, pitää paikkaansa, sillä silloin voimme kokea opinnäytetyömme onnistuneen.

## 9 LÄHTEET

Aittasalo, M. 2008. Liikuntaneuvontasovellusten käyttökelpoisuus ja vaikuttavuus avoterveydenhuollossa. Liikuntaneuvonta tehokkainta paikallisesti jaettuna. Viitattu 3.11.2013  
<http://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-on-tutkittu/hanke/?h=104448&n=tiedote>

Alpo.fi. n.d. Nuoret kertovat työstään tykytäkykorteissa. Viitattu 1.2.2013.  
<http://alpo.fi/fi/index.php?cat=2&page=52&actionType=viewProfession&profession=89#profession>

Ammattinetti. 2013. Ravitsemusterapeutti. Viitattu 29.10.2013.  
[http://www.ammattinetti.fi/ammattinetti/ammatit/detail/262\\_ammatti;jsessionid=4C03696FB40D53634196A65A911C7B27?link=true](http://www.ammattinetti.fi/ammattinetti/ammatit/detail/262_ammatti;jsessionid=4C03696FB40D53634196A65A911C7B27?link=true)

Asko Leppilampi Oy. 2012. Verkkodokumentti. Viitattu 9.2.2013.  
[http://www.leppilampi.com/materiaali/askonartikkeleita/yhdessa\\_oppiminen\\_osana\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_itsetunnon\\_kasvua.pdf](http://www.leppilampi.com/materiaali/askonartikkeleita/yhdessa_oppiminen_osana_lasten_ja_nuorten_itsetunnon_kasvua.pdf)

Eskelinen, E. & Pulkkinen, A. 2008. ”Läsnäolo ja liikuntaneuvontaa sen olla pitää”. Liikuntaneuvontapilotointi Paltamossa 2007. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Gallaue, D.L. 1996. Development physical education for today’s children (3 ed.) Madison, WI: Brown & Benchmark.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Kysymysten laatiminen. Helsinki. Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.

Husu, P., Paronen, H., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 7.2.2013. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Hyypä, M. & Kronholm, E. 1998. Uni ja Vire. Unenpuutteen vaikutukset. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002a. Autonomian tukeminen. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Likes-työelämäpalvelut oy.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002b. Pätevyyden tukeminen. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Likes-työelämäpalvelut oy.

Jyväskylän yliopisto. 2013. Kvantitatiivisten menetelmien luento. Viitattu 29.11.2013. <https://koppa.jyu.fi/kurssit/131716/luento/b-quantitatiivisten-menetelmien-luento>

Kahn, E. Ramsey, L. Brownson, R. Heath, G. Howze, E. Powell, K. Stone, E. Rajab, M. Corso, P. and the Task Force on Community Preventive Services. 2002. The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity. Viitattu 2.11.2013. <http://www.thecommunityguide.org/pa/pa-ajpm-evrev.pdf>

Kaikkonen, R., Kostianen, E., Linnanmäki, E., Martelin, T., Prättälä, R. & Koskinen, S. 2008. Sosioekonomiset terveyserot ja niiden kaventaminen Kainuussa. Helsinki. Yliopistopaino.

Kainuun Liikunta ry & Kainuun ammattiopisto. n.d. Kunnossa Työelämään – hankesuunnitelma 2012–2014.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. n.d. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2012. Viitattu 11.1.2013. <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2012>

Kajaanin Ammattikorkeakoulu. n.d. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013. Viitattu 29.10.2013. <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2013>

Kajaanin Ammattikorkeakoulu. n.d. Perusjoukko, Otanta, otos ja näyte. Viitattu 29.12.2013.  
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Otantamenetelma>

Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 7.2.2013.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9625/G0000649.pdf?sequence=1>

Kauravaara, K. 2013. Vähän liikkuvan nuoren miehen hyvän elämän reseptiin ei liikuntaa tarvita. Liikunta & Tiede 50 (4), 30–33.

Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki. Painatuskeskus Oy.

Kuula, A. 2006a. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Aineiston hankinnan juridiikka. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kuula, A. 2006b. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tutkittavien informointi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

KvantiMOTV. 2003a. Otos ja otantamenetelmät. Viitattu 1.2.2013.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>

KvantiMOTV. 2003b. Menetelmien tyyppejä ja soveltuvan menetelmän valinta. Viitattu 29.11.2013. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/menetelma/menetelmatyypit.html>

Käypä hoito. 1.12.2011. Viitattu 13.1.2012.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010>

Käypä hoito 2012. Yleiset liikuntasuosituksset. Viitattu 13.1.2013. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075#s4>

Linnala, R. 2010. Energiankulutus erilaisilla luontoreiteillä. Energiankulutuksen arviointi

perustuen epäsuoraan kalometriaan sekä sykkeeseen ja kiihtyvyyssanturiin. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 7.2.2013.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24597/URN:NBN:fi:ju-201007022239.pdf?>

Liukkonen, J. & Jaakola, T. 2002c. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Liikes-työelämäpalvelut oy.

Liukkonen, J., Kataja, J. & Jaakkola, T. 2002d. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Liikes-työelämäpalvelut oy.

Mannerheimin lasten suojeluliitto. n.d. Lapsen ja nuoren uni. Viitattu 13.1.2013.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/uni/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/)

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä. Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Miilunpalo, S. 1989. Liikuntaneuvonta terveyskeskuksissa. Tutkimus liikuntaa koskevan terveysneuvonnan tarpeesta, kysynnästä, toteutumisesta ja vaikuttavuudesta. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Nuori Suomi. n.d. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Viitattu 12.1.2013.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Nuori Suomi. n.d. Liikuntapiirakka. Viitattu 13.1.2013. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Nupponen, R. 2007. Virittävän työskentelyn prosessi. Viitattu 27.1.2012. PDF.

ODL-Klinikka. n.d. Terveyskysely, nuoren urheilijan terveystarkastus. Viitattu 7.2.2013.  
[http://www.odl.fi/tiedostot/Liikuntaklinikka/osua\\_terveyskysely.pdf](http://www.odl.fi/tiedostot/Liikuntaklinikka/osua_terveyskysely.pdf)

Orrow G., Kinmonth A-L., Sanderson S. & Sutton S. 2012. Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Viitattu 20.10.2013.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312793/>

Pasanen, S. 2009. Liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntakäyttämiseen ja -motivaatioon TELIRANE-hankkeen asiakkailla. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Perttilä, K. 1999. Terveiden edistäminen kunnan tehtävänä. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T (toim.) Terveysliikunta 2. uudistettu painos. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Terveysneuvonta ja terveystarkastukset. Viitattu 24.10.2013. [http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysneuvonta](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysneuvonta)

Terve koululainen 2010. Uni. Viitattu 13.1.2013. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos 2013a. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 1.2.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta\\_ravinto\\_lepo/tyokyvyn\\_perusta](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta)

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos 2013b. Napostelusyöminen ja epäterveelliset välipalat ovat yleistyneet. Viitattu 18.2.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta\\_ravinto\\_lepo/puhtia\\_opisk](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/puhtia_opisk)

Terveyskirjasto 2013. Terveysneuvonnan periaatteet. Viitattu 24.10.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00146](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00146)

The Community Guide. 2013. Community Preventive Services Task Force Members.

Viitattu 2.11.2013. <http://www.thecommunityguide.org/about/task-force-members.html>

Toropainen, E. 2012. Onko liikuntaneuvonta tuloksellista? Viitattu 12.1.2013.

<http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/103>

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Keuruu. Edita Publishing Oy.

UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Viitattu 13.1.2013. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

UKK-instituutti. 2013. Huono kunto varusmiespalveluksen keskeyttämisen taustalla. Viitattu 29.10.2013. [http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/40/huono\\_kunto\\_varusmiespalveluksen\\_keskeyttamisen\\_taustalla](http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/40/huono_kunto_varusmiespalveluksen_keskeyttamisen_taustalla)

Vilka, H. 2007. Määrällisen tutkimuksen arviointi. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki. Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2005. Terveystta edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede.

## Kao:n alkumittaus 2013

Kyselyn tarkoituksena on saada sinut pohtimaan ja käymään läpi hieman syvemmin omaa liikuntakäyttäytymistäsi, motivaatiota liikuntaa kohtaan ja terveystottumuksiasi. Vastaa kysymyksiin huolellisesti ja muista vastata kaikkiin kysymyksiin sekä niiden sisältämiin kohtiin.

Kiitoksia!

### 1. Taustatiedot

Vastaajanumero

Sukupuoli

Ikä

Koulutuslinja

### Liikuntakäyttäytyminen

**2. Kuinka monena päivänä viikossa liikut kevyesti? Laske kevyen liikkumisen kokonaiskesto yhteensä tällaisena päivänä. Esimerkiksi 2x35 minuuttia = 1tunti 10 minuuttia. \***

(Kevyt liikunta: ei juurikaan hengästymistä, erittäin vähän hikoilua. Esimerkiksi kouluun kävely tai portaiden kävely)

- ☐ 0 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 1 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 2 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 3 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 4 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 5 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 6 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 7 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia

**3. Kuinka monena päivänä viikossa liikut reippaasti? Laske reippaan liikkumisen kokonaiskesto yhteensä tällaisena päivänä. Esimerkiksi 2x35 minuuttia = 1tunti 10 minuuttia. \***

(Reipas liikunta: hengästymistä, hieman hikoilua. Esimerkiksi reipas polkupyöräily.)

- ☐ 0 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 1 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 2 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 3 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 4 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 5 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 6 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 7 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia



**4. Kuinka monena päivänä viikossa liikut raskaasti? Laske raskaan liikkumisen kokonaiskesto yhteensä tällaisena päivänä. Esimerkiksi 2x35 minuuttia = 1tunti 10 minuuttia. \***

(Raskas liikunta: voimakasta ponnistelua, voimakasta hengästymistä ja hikoilua. Esimerkiksi vauhdikas juoksu tai aerobic.)

- ☐ 0 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 1 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 2 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 3 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 4 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 5 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 6 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ 7 päivänä, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia

**5. Koetko liikuntatottumustesi muuttuneen tästä syksystä lähtien? Jos on, niin miten ja miksi? \***

- ☐ Ei muutosta
- ☐ Vähän
- ☐ Kohtalaisesti
- ☐ Paljon

**Motivaatio**

**6. Millaiseksi koet halusi liikkumista kohtaan? \***

- ☐ erittäin huono
- ☐ melko huono
- ☐ kohtalainen
- ☐ hyvä
- ☐ erittäin hyvä

**7. Mitkä tekijät saivat/saavat sinut liikkumaan? \***

**Liikkuisin / liikun...**

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
koska nautin liikkumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska muiden mielestä minun tulisi liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikkuminen antaa minulle hyvänolon tunteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
parantaakseni ulkonäköäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se pitää minut terveenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ylläpitääkseni/parantaakseni kuntoani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en halua liikkua ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Terveystottumukset****8. Merkitse kaikki ateriat, jotka yleensä syöt arkipäivien (Ma-Pe) aikana. \***

- ☐ Aamupala  
☐ Lounas  
☐ Välipala  
☐ Päivällinen  
☐ Iltapala

**9. Merkitse kaikki ateriat, jotka yleensä syöt viikonlopun (La-Su) aikana. \***

- ☐ Aamupala  
☐ Lounas  
☐ Välipala  
☐ Päivällinen  
☐ Iltapala

**10. Naposteletko yleensä päivittäin varsinaisten aterioiden välillä? \***

Napostelutuokiot ovat ajallisesti lyhyitä, nopeiden ja runsaasti energiaa sisältävien tuotteiden, kuten limsojen, pizzojen, hampurilaisten, makeisten, sipsien tai jäätelöiden syömistä.

- ☐ kyllä useasti päivässä  
☐ kyllä kerran päivässä  
☐ kyllä satunnaisesti  
☐ harvemmin  
☐ en ollenkaan

**11. Syötkö päivittäin jotain seuraavista elintarvikkeista \***

- ☐ Maitotuotteita (maito, piimä, viili, jogurtti, juusto) ?  
☐ Tuoreita kasviksia (vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat) ?  
☐ Pehmeitä rasvoja (margariinia leivällä, salaattinkastike) ?  
☐ Viljatuotteita (leipä, leivonnaiset, pasta, makaroni, mysli, murot, riisi) ?  
☐ Lihaa ja/tai kalaa ?

**12. Kuinka paljon nuket keskimääräisesti yön aikana arkipäivisin (Ma-Pe) ? \***

- ☐ Alle 6h  
☐ 6h - 7h 59 min  
☐ 8h - 9h 59 min  
☐ Yli 10h

**13. Kuinka paljon nuket keskimääräisesti yön aikana viikonloppuisin (La-Su) ? \***

- ☐ Alle 6h  
☐ 6h - 7h 59 min  
☐ 8h - 9h 59 min  
☐ Yli 10h

**13. Kuinka paljon nuket keskimääräisesti yön aikana viikonloppuisin (La-Su) ? \***

- ☐ Alle 6h  
☐ 6h - 7h 59 min  
☐ 8h - 9h 59 min  
☐ Yli 10h

#### 14. Paljonko ruutuaikasi on arkipäivisin (Ma-Pe) ? \*

Ruutuaajalla tarkoitetaan television, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä vietettyä aikaa.

- ☐ Istun/loikoilen ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.
- ☐ Istun/loikoilen ruudun ääressä 2–4 tuntia päivässä.
- ☐ Istun/loikoilen ruudun ääressä yli 4-6 tuntia päivässä.

#### 15. Paljonko ruutuaikasi on viikonloppuisin (La-Su) ? \*

- ☐ Istun/loikoilen ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.
- ☐ Istun/loikoilen ruudun ääressä 2–4 tuntia päivässä.
- ☐ Istun/loikoilen ruudun ääressä yli 4-6 tuntia päivässä.

#### 16. Arvioi minkälainen tilanteesi on nyt kyseisten asioiden osalta. \*

	välttävä	kohtalainen	tydyttävä	hyvä	erinomainen
terveydentila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toimintakyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unen laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen jaksaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen vireystila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntatottumukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ravitsemustottumukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 17. Merkitse 1–3 mieluisinta liikuntalajia, joita voisit kokeilla? \*

- ☐ kävely/sauvakävely
- ☐ pyöräily
- ☐ tanssi
- ☐ hiihto
- ☐ uinti
- ☐ juoksu, lenkkeily
- ☐ suunnistus
- ☐ voimailu, kunto-sali
- ☐ aerobic yms. jumpat
- ☐ kamppailulajit
- ☐ ammunta
- ☐ salibandy
- ☐ luistelu
- ☐ lentopallo
- ☐ koripallo
- ☐ jalkapallo
- ☐ jokin mailapeli (tennis, sulkapallo, squash)
- ☐ joku muu

Tarkistathan, että olet vastannut kaikkiin kysymyksiin ja niiden kohtiin ennen lähettämistä.

Kiitoksia kyselyyn vastaamisesta!

## Kao:n loppumittaus 2013

Seuraava kysely on osa opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on saada sinut pohtimaan ja käymään läpi hieman syvemmin omaa liikuntakäyttäytymistäsi, motivaatiotasi liikkumista kohtaan, terveystottumuksiasi sekä kokemuksiasi liikuntaneuvontaprosessista.

Vastaa kysymyksiin huolellisesti ja muista vastata kaikkiin kysymyksiin sekä niiden sisältämiin kohtiin.

Vastauksesi säilyvät anonyymeina. Antamiasi vastauksia ja tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin.

Kiitoksia!

### 1. Taustatiedot \*

Vastaajanumero

Sukupuoli

Ikä

Koulutuslinja

### Liikuntakäyttäytyminen

#### 2. Kuinka monena päivänä viikossa liikut kevyesti? Laske kevyen liikkumisen kokonaiskesto yhteensä tällaisena päivänä. Esimerkiksi 2x35 minuuttia = 1tunti 10 minuuttia. \*

(Kevyt liikunta: ei juurikaan hengästymistä, erittäin vähän hikoilua. Esimerkiksi kouluun kävely tai portaiden kävely.)

- ☐ a) 0, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ b) 1, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ c) 2, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ d) 3, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ e) 4, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ f) 5, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ g) 6, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ h) 7, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia

#### 3. Kuinka monena päivänä viikossa liikut reippaasti? Laske reippaan liikkumisen kokonaiskesto yhteensä tällaisena päivänä. Esimerkiksi 2x35 minuuttia = 1tunti 10 minuuttia. \*

(Reipas liikunta: hengästymistä, hieman hikoilua. Esimerkiksi hölkkäminen tai reipas polkupyöräily.)

- ☐ a) 0, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ b) 1, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ c) 2, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ d) 3, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ e) 4, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ f) 5, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ g) 6, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia
- ☐ h) 7, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia

**4. Kuinka monena päivänä viikossa liikut raskaasti? Laske raskaan liikkumisen kokonaiskesto yhteensä tällaisena päivänä. Esimerkiksi 2x35 minuuttia = 1tunti 10 minuuttia. \***

(Raskas liikunta: voimakasta ponnistelua, voimakasta hengästymistä ja hikoilua. Esimerkiksi vauhdikas juoksu tai aerobic.)

- ☐ a) 0, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ b) 1, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ c) 2, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ d) 3, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ e) 4, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ f) 5, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ g) 6, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_
- ☐ h) 7, Merkitse esimerkiksi 1 tunti 10 minuuttia \_\_\_\_\_

**5. Koetko liikuntatottumustesi muuttuneen viimeisen kolmen kuukauden aikana? Jos on, niin miten ja miksi? \***

- ☐ a) Ei muutosta
- ☐ b) Vähän \_\_\_\_\_
- ☐ c) Kohtalaisesti \_\_\_\_\_
- ☐ d) Paljon \_\_\_\_\_

**Motivaatio**

**6. Millaiseksi koet halusi liikkumista kohtaan? \***

- ☐ a) erittäin huono
- ☐ b) melko huono
- ☐ c) kohtalainen
- ☐ d) hyvä
- ☐ e) erittäin hyvä

**7. Mitkä tekijät saivat/saavat sinut liikkumaan? \***

**Liikkuisin / liikkun...**

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
koska nautin liikkumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska muiden mielestä minun tulisi liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikkuminen antaa minulle hyvänolon tunteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
parantaakseni ulkonäköäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se pitää minut terveenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ylläpitääkseni/parantaakseni kuntoani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en halua liikkua ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Liikuntaneuvontaprosessi**

**8. Arvioi minkä verran käytetyt työmenetelmät ovat tukeneet liikuntatottumustesi muutoksia?**

	ei ollenkaan	erittäin vähän	vähän	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon
henkilökohtainen neuvonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kehonkoostumusmittaukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmätapaamiset ja -liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Arvioi kuinka tyytyväinen olet ollut \***

	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
neuvontaprosessin kokonaisuuteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
henkilökohtainen neuvonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kehonkoostumusmittaukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmätapaamiset ja -liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Terveystottumukset**
**10. Merkitse kaikki ateriat, jotka yleensä syöt arkipäivien (Ma-Pe) aikana. \***

- ☐ a) Aamupala  
☐ b) Lounas  
☐ c) Välipala  
☐ d) Päivällinen  
☐ e) Iltapala

**11. Merkitse kaikki ateriat, jotka yleensä syöt viikonlopun (La-Su) aikana. \***

- ☐ a) Aamupala  
☐ b) Lounas  
☐ c) Välipala  
☐ d) Päivällinen  
☐ e) Iltapala

**12. Naposteletko yleensä päivittäin varsinaisten aterioiden välillä? \***

Napostelutuokiot ovat ajallisesti lyhyitä, nopeiden ja runsaasti energiaa sisältävien tuotteiden, kuten limsojen, pizzojen, hampurilaisten, makeisten, sipsien tai jäätelöiden syömistä.

- ☐ a) kyllä useasti päivässä  
☐ b) kyllä kerran päivässä  
☐ c) kyllä satunnaisesti  
☐ d) harvemmin  
☐ e) en ollenkaan

**13. Syötkö päivittäin \***

- ☐ a) Maitotuotteita (maito, piimä, viili, jogurtti, juusto) ?  
☐ b) Tuoreita kasviksia (vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat) ?  
☐ c) Pehmeitä rasvoja (margariinia leivällä, salaattinkastike) ?  
☐ d) Viljatuotteita (leipä, leivonnaiset, pasta, makaroni, mysli, murot, riisi) ?  
☐ e) Lihaa ja/tai kalaa ?

**14. Kuinka paljon nuket keskimääräisesti yön aikana arkipäivisin (Ma-Pe) ? \***

- ☐ a) Alle 6h  
☐ b) 6h - 7h 59 min  
☐ c) 8h - 9h 59 min  
☐ d) Yli 10h

**15. Kuinka paljon nuket keskimääräisesti yön aikana viikonloppuisin (La-Su) ? \***

- ☐ a) Alle 6h  
☐ b) 6h - 7h 59 min  
☐ c) 8h - 9h 59 min  
☐ d) Yli 10h

**16. Paljonko ruutuaikasi on arkipäivisin (Ma-Pe) ? \***

Ruutuaikalla tarkoitetaan television, tietokoneen ja pelikonsoleiden ääressä vietettyä aikaa.

- ☐ a) Istun/loikoilen ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.  
☐ b) Istun/loikoilen ruudun ääressä 2-4 tuntia päivässä.  
☐ c) Istun/loikoilen ruudun ääressä yli 4-6 tuntia päivässä.

**17. Paljonko ruutuaikasi on viikonloppuisin (La-Su) ? \***

- ☐ a) Istun/loikoilen ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.  
☐ b) Istun/loikoilen ruudun ääressä 2-4 tuntia päivässä.  
☐ c) Istun/loikoilen ruudun ääressä yli 4-6 tuntia päivässä.

**18. Arvioi minkälainen tilanteesi on nyt verrattuna neuvontaprosessin alkutilanteeseen. \***

	huomattavasti heikompi	jonkin verran heikompi	jokseenkin samanlainen	jonkin verran parempi	huomattavasti parempi
terveydentila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toimintakyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unen laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen jaksaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen vireystila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntatottumukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ravitsemustottumukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Tarkistathan, että olet vastannut kaikkiin kysymyksiin ja niiden kohtiin ennen lähettämistä.**

**Hyviä liikunnallisia hetkiä yksin tai muiden liikkujien kanssa!**

**Kiitoksia kyselyyn vastaamisesta!**

**KUNNOSSA TYÖELÄMÄÄN – HANKE 2012–2014****Hyvinvointiohjausta ammattiin opiskeleville nuorille****Sitoumus tutkimukseen osallistumisesta**

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden liikunnanohjaajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyön Kainuun Liikunnalle kyselytutkimuksella, jolla tutkitaan nuorten liikumista ja terveystottumuksia. Tarkoituksenamme on luoda nuorten hyvinvointiohjauksen malli valtakunnalliseen käyttöön. Tutkimuksemme toteutetaan yhteistyössä Kainuun Liikunnan sekä Kainuun ammattiopiston kanssa. Kaikki toiminta perustuu Kunnossa työelämä-hankkeeseen 2012–2014.

Hanke sisältää hyvinvointiohjausta nuorille, jolla pyritään edistämään heidän hyvinvointia. Tutkimuksen hyvinvointiosuus sisältää kokonaisuudessaan kaksi Inbody-mittausta, alku- ja loppukyselyn, neuvontaprosessin sekä muutamia liikuntakertoja. Opinnäytetyöntekijät vastaavat hyvinvointiosuudesta yhdessä hanketoimijoiden kanssa.

Inbody-mittaukset sekä sähköisesti vastattava kysely toteutetaan koulupäivän aikana. Kysely kestää enintään 15 minuuttia. Opinnäytetyön tekijät sekä Kainuun Liikunnan henkilökunta vastaavat yhdessä kyselyn toteuttamisesta sovittuna aikana. Tietonne ovat luottamuksellisia, eikä henkilöllisyytenne paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuksen jälkeen aineisto säilytetään luottamuksellisesti Kainuun Liikunnan toimesta, jotta sitä voidaan käyttää hyväksi mahdollisissa jatkotutkimuksissa. Tutkimukseen osallistumisesta ei myöskään aiheudu teille kustannuksia.

Sitoudumme siihen, ettemme käytä saamiamme tietoja asiakkaiden vahingoksi tai halventamiseksi tai sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus, emmekä luovuta mahdollisesti saamiamme salassa pidettäviä henkilötietoja sivullisille.

Suostun siihen, että ohjausprosessin toimenpiteitä kirjataan Kunnossa Työelämään – hankkeen aikana ja minulle on selvitetty prosessin kirjaustapa. Ohjausprosessin vaikuttavuutta arvioidaan mm. opinnäytetyön muodossa, joka ei sisällä yksilötietoja. Henkilöllisyyteni jää vain tutkijoiden, liikunnanopettajien sekä hanketyöntekijöiden tietoon. Muissa tilanteissa pyydetään aina erillinen suostumukseni.



Olen tietoinen siitä, että osallistun hyvinvointiohjaukseen omalla vastuullani. Mikäli minulla on terveyteen liittyviä asioita (esim. pitkäaikaissairaus tai vamma), jotka voivat vaikuttaa hyvinvointiini, niin sitoudun ilmoittamaan niistä tutkijoille turvallisuuteni vuoksi.

Asiakirjat:

- Suostumuslomake
- Opinnäytetyön kyselylomakkeet
- Ohjauksen seurantalomake atk:lla
- Ohjauksessa käytetyt haastattelulomakkeet

Sitoumus on palautettava allekirjoitettuna VIIMEISTÄÄN ensimmäiseen mittaukseen mennessä. Sitoumuksen voi palauttaa opinnäytetyöntekijöille tai liikunnanopettajille!

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

Oppilaan allekirjoitus \_\_\_\_\_

Jos ilmenee jotain kysyttävää hankkeeseen tai opinnäytetyöhön liittyen, ottakaa yhteyttä!

Yhteystiedot

Liikunnanohjaajaopiskelijat:

Antti Viinikka 040 xxx xxxx

Niko Kuusela 040 xxx xxxx

Kainuun Liikunta:

Projektivastaava Ira Liuski 044 xxx xxxx

Terveysneuvoja Jenna Härkönen 044 xxx xxxx

Kainuun ammattiopisto:

Kasvatusohjaaja Timo Vanhatalo 044 xxx xxxx

## Harjoitus: Liikkujan piiri

- Virittävä harjoitus: aloitusmielikuvat
- Tav. ajatusten virittäminen, mielikuvien 'käynnistäminen'
- 1. Piirin keskellä 'liikkuja'
- 2. "Minkälainen tuo liikkuja on?"
- 3. Askeleet lähemmäs/ kauemmas (missä tuntee olevan)
- 4. Keskustelut "samalla etäisyydellä olevien kanssa"
- 5. Loppukysymys: Jos sinä olisit tuo liikkuja, miltä se näyttäisi
- -> vinkit "minä liikkujana"- teemaan

## Liikennevalot

- Kuvat: ei välineitä/ taitoja
- Tav. lajimielikuvien ja -uskomusten esille saaminen
- 1. Itsenäinen työskentely: tutustuminen kuviin, ei keskustelua ("Minkälaisia ajatuksia/ tuntemuksia minussa herää?")
- 2. Punainen liikennevalo: "Tuota en ainakaan tekisi"
- 3. Vihreä: "Tätä **voisin (ajatella) tekeväni**"
- 4. Keltainen: "Tätä voisin ehkä tehdä" "rajalla"
- 2 kierrosta (ei saman kuvan alle)
- → mielipiteiden kasaantuminen → keskustelun pohja
- Keskustelut pienryhmissä: "miksi valitsin näin"

## Kotitehtävä

- Mieti liikuntalaji jota olisit ehkä valmis kokeilemaan.
- Mitä pitäisi muuttua, jotta olisit valmis tekemään tuon kokeilun? Esim. tarvitsetko kaveria liikkumaan?
- TOTEUTA!! =)

## Muistot

- Hahmottele paperille muistojasi liikkumisesta:
  - Positiivisin
  - Negatiivisin
  - Mieleenpainuvin
- × Kerro näistä tärkein muisto pienryhmässä

